

ひきこもり家族教室



群馬県こころの健康センター

名前 _____

教室の中で話された
内容や参加者の
個人情報、外では
話さないでください。

人と比べないように
しましょう。

ひきこもり家族教室

相手を批判せず、
お互いの話しに耳を
傾けてください。

安心

参加のお願い

どうしても話せない
時や、気が進まない
時は、無理して話さ
なくて構いません。

参加者同士での
教室以外での交流は
自己責任でご判断
ください。

連絡先



群馬県こころの健康センター内
相談援助第二係
ひきこもり支援センター

前橋市野中町368

Tel:027-287-1121【ひきこもり相談専用ダイヤル】

Tel:027-263-1166【こころの健康センター代表】

目次

第1回 『ひきこもり』とは

第2回 本人と家族の気持ち
対話の工夫

第3回 関わり方の工夫
～こんなときどうする？～

第4回 生活を豊かにする



ウォーミングアップをしよう ～3つの自己紹介～

- 1.この時間のなかで呼ばれたいお名前は何ですか？

姓でも名でもいいですし、あだ名など匿名でもかまいません。この教室の中で使う呼び名を決めてください。

- 2.今日は、どんなことを期待して来られましたか。

お忙しいなか思い切って参加して下さった、その理由を教えてください。

- 3.最近あなたが“はまっている”ことは何ですか？

どんなことでも構いません。あなたのことを少し教えてください。もちろん言える範囲のことで構いません。

書けたら、顔を上げてください。

自己紹介タイムを取りますので、1～3の内容について発表をお願いします。
気が進まないときは、パスをしていただき、無理に話さなくて構いません。

【回復への道しるべ-1-】

家族会や家族教室を活用

- しばらくその場を離れる
- 毅然とした態度を貫く
- 暴力は一貫して断る
- ご家族だけで抱え込まずに外部へ相談する

- ご本人と適度な距離をおく
- ご家族が家を空ける時間を作る
- 個人の趣味や自由な時間を楽しむ
- 身体を動かすなど気分転換をする

ご家族の楽しむ姿勢がご本人のモデルとなる

ご本人と言葉によるやりとりができていますか？

ご本人からの暴力や暴言はありませんか？

ご家族自身が生活を楽めていますか？

- まずは「あいさつ」から
- 次に小さな「お誘い」「お願い」「相談」
- 感謝を伝えることも忘れずに
- 返事を期待しない
- ご本人の反応がなくてもコツコツ続ける

ご本人が一人前として扱われていると感じて自身が回復していくとゆっくりと変化が始まる

ある

ご本人とご家族が落ち着いて過ごせるようになる

いいえ

はい

ない

はい

いいえ

スタート

ここから

前に進めない時には無理をせず、休息をとったり振り返ることも大切です。

アイメッセージを活用

【回復への道しるべ-2-】

《やりとりについて振り返ってみる》
○うまくいった関わりを続ける・増やす
○うまくいかない関わりは変更する
○できているところに目を向ける

ご本人の相談先や居場所の利用も考えてみましょう

これからも焦らずコツコツと。
主役はご本人、ご家族は応援団。

話し合いを続けることで、ご本人が新たな一歩を踏み出す力となるでしょう

もう少しできそう/いいえ

《こんなやりとりはできていますか?》

- 簡単な受け答えができる
- 世間話や雑談ならできる
- ご本人が要望を伝えることができる
- 日常的な困りごとを話し合える
- 家庭内のルールが話し合える
(家事の分担、お小遣い e t c.)

ご本人の今後の生活について話し合うことができますか?

はい

いいえ

○日々の小さなやりとりを大切に
○焦らずコツコツと続ける

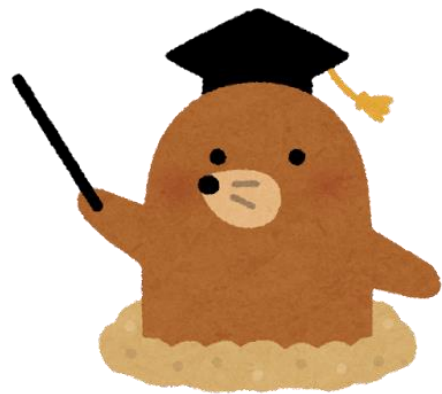
十分できている

続き

ひきこもり家族教室

第1回

『ひきこもり』とは



群馬県こころの健康センター

1. はじめに

ひきこもり家族教室に参加していただきありがとうございます。

この教室は、ひきこもりでお困りのご家族を対象として、ひきこもりに関する知識や情報をお伝えし、ちょっとした声かけの工夫などご家族ができることをみなさんと一緒に考える時間にしていただきたいと思います。

第1回では、ひきこもりに関する一般的な基礎知識をみんなで確認していきましょう。

2. ひきこもりとは？

『ひきこもり』はとても曖昧な表現です。そのために疑問や誤解も生じやすいです。一緒に整理してみましょう。

ひきこもりは、こころのエネルギー低下からはじまり、次第に「ひきこもる」という行動が出てくると言われています。そのような状態が続くと、仕事や学校など、社会的な所属がなくなり、また、地域での活動などにも参加が難しくなります。このためひきこもりは、長期間自宅にひきこもっていて、親密な対人関係がないという状態と定義されています。

外出をしても、親密な対人関係がない場合、ひきこもりと考えることがあります。

『ひきこもり』とは

■自宅にひきこもっている

自宅からほとんど出ない人～簡単な買い物などの外出はする人～趣味に関する外出はする人と程度は様々

■学校や会社に行けない

■人とのつながりが失われている
家族との交流もない人もいる

孤立

このような状況が、
長期（数か月～数年）に
わたり続いている状態です。

ひきこもりとなる要因や
きっかけは様々で、
子供から大人まで
幅広い年代で起こります。

人は傷つくと、その場から逃げ、安全な場所に身を隠し、十分な休養をとって傷が癒えると活動を再開します。様々なストレスが重なりところに傷を負った場合も同じで、社会と距離をとり、ひきこもることがあります。これは誰にでもありえることで、自分の身を守るために当然のことであり、生きのびるために必要なことです。

一方で、ひきこもり状態が長く続くと社会から孤立しやすくなり、本人を苦しめ、家族をも困らせてしまうことがあります。しかしながら、ひきこもりの状態ゆえに外に出ることができず、なかなか支援の手が届きません。そんな時期は家族が一番身近なサポーターになります。

何もせずに回復を待ち続けるよりも、少しだけ工夫してみませんか。適切な関わり方を知っているとお互いが楽に過ごせるかもしれません。

「うちのひきこもり問題は解決するのでしょうか？」ひきこもりの相談をご利用いただいているご家族の皆さんが気になるのは、このことだと思います。将来のことをお答えするのは難しいですが、勇気を持って参加して下さったみなさんについてははっきり言えることは、今日この教室に参加したり、このテキストを読んでいたりしているということは、皆さんがすでに解決への一歩を踏み出している、ということです。相談を利用したり、教室に参加したりすることで、現状からの変化はすでに始まっていることは間違いなしと言えるでしょう。



3. ひきこもりのメカニズム


ひきこもりのきっかけは様々です。不登校がきっかけになることもあれば、職場でうまくいかないことがきっかけになることもあります。はっきりしたきっかけがなく、なんとなくということもあるでしょう。

しかし、これらのきっかけはひきこもりの原因ではありません。様々な要因が絡み合っ
てひきこもりとなる場合が多いのです。誰かが、何かが悪いわけではなく、様々な
要因が重なり合くと、誰でもひきこもり状態に陥ります。

これまで群馬県ひきこもり支援センターに相談のあった本人のひきこもりの背景を
分析すると、年齢は10代から60代までの相談がありました。ひきこもりになった
時期は、小学校の時からという人もいれば、30代40代で退職してからという人
もいました。ひきこもり状態の期間も、1年未満から20年以上と幅があります。
これまでの経験でも、就労したことがある人もいれば、就労体験のまったくない人
もいます。また、精神科に受診したことがあるという人も多いです。

ひきこもりには様々な要因が絡み合う


社会的要因

- 
- 社会・経済状況
 - 家庭・学校・職場での人間関係 etc...

生物的要因

- 
- 身体疾患
 - 精神疾患
 - 生来的な発達の遅れや偏り etc...

心理的要因

- 
- 不安・緊張・恐れ・自信のなさ
 - 自尊心の傷つき、防衛機制 etc...



4. ひきこもりは病気なの？

ひきこもりの相談で「うちの子は病気でしょうか？」との質問もよく出てきます。

ひきこもり = ^{イコール} 病気ではありませんが、^{から} 絡み合った様々な^{よういん} 要因の中には^{しんたいしっかん} 身体疾患や^{せいしんしっかん} 精神疾患などが隠れていることがあります。

本人の^{じょうたい} 状態によっては、本人が^{いりょうきかん} 医療機関へ^{つういん} 通院をして^{たす} 薬の助けを^か 借りたり、^{しんだん} 診断してもらい^{しょうがいふくし} 障害福祉サービスなどを^{りよう} 利用したりすることで、次の手だてを考えやすくなるかもしれません。

次のような^{じょうたい} 状態が続いている時は、本人や家族だけで^{かか} 抱え込まずに、^こ ご相談ください。

- ・ほとんど眠れていない
- ・^{すわ} 座ってられないくらい落ち着かない
- ・^{げんどう} 同じ言動を^{しつよう} 執拗にくり返す
- ・^{きよくたん} 極端に悪いことばかり考えている
- ・^{まった} 全く活動している様子がない
- ・^{かじょう} 過剰に^{うたが} 疑い深くなっている
- ・^{きみょう} 奇妙な発言や行動が多い
- ・様子が別人のようになってきた
- ・とても^{つら} 辛そうにしている

…など



「ひきこもり」のウラに隠れていることがある精神疾患など

とうごうしつちようしょう 統合失調症

- およそ100人に1人がかかる、とても身近な病気です。
- 脳の機能の調整がうまくいかなくなると、幻聴や妄想、生活のしづらさなどの症状があらわれます。
- 幻覚妄想から自分を守るために「ひきこもり」となっていることがあります。幻覚妄想は目立たないけれど、意欲がわからずに「ひきこもり」となっていることがあります。
- 治療薬を飲むことで「ひきこもり」から回復しやすくなります。



びょう うつ病

- 人は誰でも、ストレスで気持ちが落ち込むことがあります。少し休んだり、気分転換をしたりすると、元に戻ります。
- うつ病は、いつもの対処ではどうにもならず、落ち込みがどんどん強くなる病気です。代表的な症状として、眠れない・食欲がない・気分が落ち込んでいる・何をしても楽しめない・頭痛・肩こり・便秘・下痢などがあり、様々な心身の不調をきたします。
- うつ病によって「ひきこもり」となることがあります。
- 十分な休息と、治療薬を飲むことで回復しやすくなります。



きょうはくせいしょうがい 強迫性障害

- ある考えやイメージがくり返し浮かんできたり、同じ行動を何度もくり返してしまったりするために、生活がスムーズにいかなくなる病気です。自分でもつまらないことだとわかっていても、何度も同じ確認をくり返してしまいます(強迫症状)。たとえば、不潔に思えて過剰に手を洗う、戸締まりを何度も確認せずにはいられないといった強迫症状です。
- これらの行動が症状だと知らないまま、だれにも相談せず、ひとりで抱え込んでいる人も多い病気です。
- 強迫症状に振り回されて外出が困難となり「ひきこもり」となることがあります。
- 治療薬を飲むことで強迫症状が軽くなり、「ひきこもり」から回復しやすくなります。



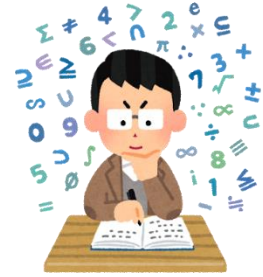
ちてきしょうがい 知的障害

- 生まれつきの脳の特徴です。
- 生活に必要な力(知的能力)が平均よりもゆっくり発達していくため、力に限りがあります。
- 本人の能力に合わせた対応がないと、集団生活での失敗経験がくり返されやすく、自信をなくして「ひきこもり」となることがあります。
- 本人の能力に合わせた対応を続けることで生活しやすくなります。



自閉スペクトラム症（発達障害のひとつ）

- 生まれつきの脳とくせいの特性です。
- 発達はったつの進み方に早いところや遅いところ（発達はったつの凸凹でこぼこ）があり、極端きょくたんに得意なことと苦手なことを持っています。その特性とくせいを上手うまく活用できているとすばらしい能力はつきを発揮して、障害しょうがいとはなりません。
- 一方いっぽう、集団生活しゅうだんの中でその特性とくせいが裏目うらめに出してしまうと、社会生活しゃかいに支障ししょうをきたし、障害しょうがいとなります。
- 対人関係たいじんのトラブルや生きづらさから、周囲かかとの関わりを避け、「ひきこもり」となることがあります。
- 本人ひとびとや家族、周囲とくせいの人々が本人りかいの特性とくせいを理解しながら、特性とくせいに合わせた対応たいおうをつづけることで「ひきこもり」から回復かいふくしやすくなります。



これまであげた疾患しっかんや障害しょうがいの有無うむに関わらず、その人の特とく徴ちょうを知ることとはとても大切たいせつです。

本人みちかと身近な人とくちょうがその特とく徴ちょうを理解して、特とく徴ちょうに合わせた工夫くふうや関わりがあると、その人ちからの力はつきが発揮されてところが元気になるからです。

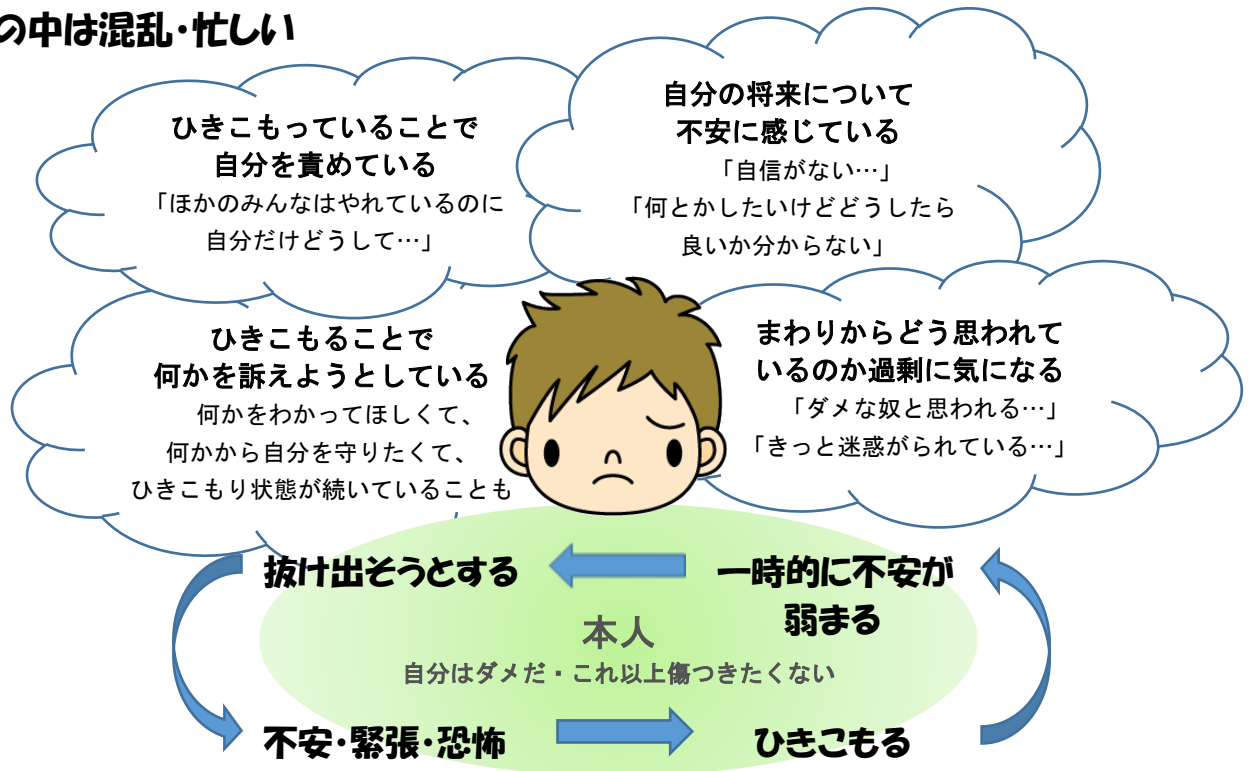
ところが元気になる「ひきこもり」からも回復しやすくなります。



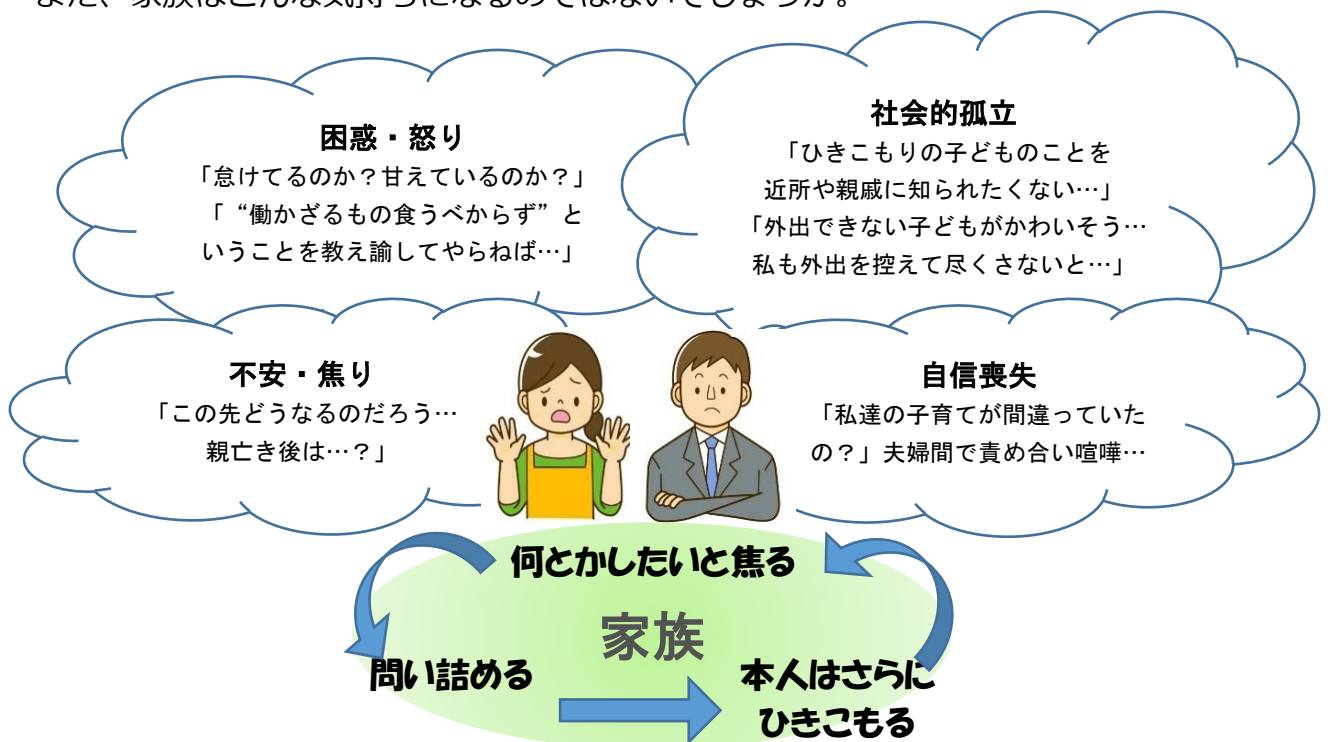
5. 本人と家族の気持ち

ひきこもりが続いている時期の本人の気持ちを想像してみましょう。

頭の中は混乱・忙しい



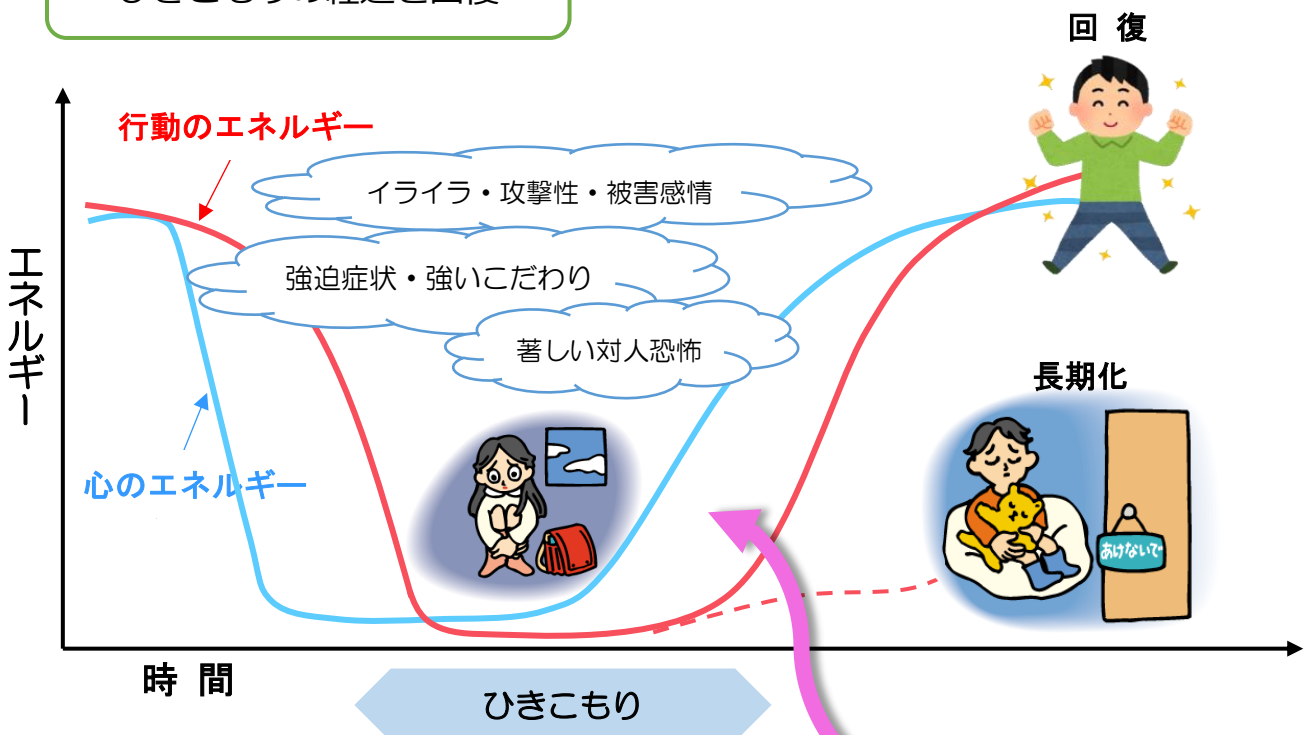
また、家族はこんな気持ちになるのではないのでしょうか。



6. 回復への道しるべ

「ひきこもり」とは病名ではなく、一人ひとり状態が異なります。自室から出られない人もいれば、毎日人と関わらない形での外出をしている人もいます。一人ひとりの状態が異なるので、当面の目標も、それに必要な支援の内容もそれぞれに違います。しかし、どんな状態だとしても、理解してくれる人と一定の休息期間が必要となります。

ひきこもりの経過と回復



エネルギーの回復には
「安心・安全な環境」
「理解してくれる人の存在」が必要

ひきこもることで、エネルギー充電ができるはずですが、「安心安全な環境」と「理解してくれる人の存在」がなく、自宅でじっとしているのにエネルギーが消耗してしまっていることがあります。社会生活でうまくいかず、避難した自宅でも理解

してもらえないと本人の孤立は深まり、イライラや被害感情、対人恐怖、こだわりなどが強まりやすくなります。すると、さらにエネルギーが低下するという悪循環にはまり、ひきこもりが長引きやすくなります。

このため、周囲の人は、ひきこもりの状態が長引く背景に、本人が対人恐怖、対人不安などを抱いている可能性があることを知っておきましょう。その気持ちを飛び越えて、いきなり社会参加や仕事探しはできません。まずは、本人の対人不安をどのように理解し、どのように不安を少しでも軽減していくのかというところが、ひきこもっている方への関わりで重要となります。

<回復への道しるべ まとめ>

ひきこもりの回復には、

- 1) 安心／安全な環境
- 2) 理解してくれる人の存在

が、重要です。

また、回復には、一定の期間が必要ですが、焦らずに、「待つ」「見守る」ことも重要です。



「待つ」「見守る」とは、どのようなことでしょうか。よかったら皆さんで話しあってみませんか。

相談の中では、「周りと比べることをやめました」「本人が元気を取り戻してくれたらそれだけでいい」「ひきこもり期間を取り戻そうと焦ることをやめてみたら、本人が少しずつ穏やかになりました」などと、色々な意見がありました。

7. このテキストについて

この教室では、ご家族のみなさまに元気になって欲しいと思っています。
そのために、以下の2つの考え方も参考にしてテキストを作成しています。

① CRAFT (=コミュニティの強化と家族トレーニング)

CRAFTによる家族支援の前提は「これまでの家族の良い関わりを活かす」
ことです。そして、サポーターとしての家族の役割は
「家族にできることを見つける」
「元気になる関わりを見つける、増やす」
「いい影響を与える関わりを見つける、増やす」ことです。
ポイントは「家族自身が元気でいる」ことです。家族自身に
エネルギーがないと、新しい関わりを始めることができないからです。



<CRAFTのコミュニケーション・スキル>

～家族の思いが本人に伝わりやすい
コミュニケーションのあり方～

- ①肯定的
- ②「私」を主語にする
- ③理解を示す
- ④責任を共有する

☆ミニコラム☆

「未来が過去を決定し現在を生成する」

過去が今を決めるのではない。

未来と言うモノを置く事によって、

過去が意味付けされ、今が決まる。

byハイデガー（ドイツの哲学者）



② ^{ソリューション・フォーカスト・アプローチ} S F A ^{かいけつしこう} (=解決志向アプローチ)

^{ソリューション・フォーカスト・アプローチ} S F A とは、「問題やその原因、^{かいぜん}改善すべき点」を^{ついきゅう}追求するのではなく、^{やくだ}解決に役立つ「^{のうりょく}能力、^{かのうせいなど}強さ、可能性等」に^{しやうてん}焦点を当て、それを^{ゆうこう}有効に^{かつよう}活用するアプローチです。「問題」を^{べつ}解決する必要はないのです。「問題」とは別のところに「解決」はあります。「問題」はあっても、^{じゅうじつ}充実した人生を送ることは^{だれ}誰にでも^{かのう}可能なのです。

^{ふかのう}不可能なことや、^お手に負えないことでなく、^{かのう}可能なことや^{しやうてん}変わりうることに^{しやうてん}焦点をあててみませんか。

<S F Aの3つのルール>

- ルール1：うまくいっているなら、^か変えようとするな
- ルール2：一度でもうまくいったなら、^{また}またそれをせよ
- ルール3：うまくいかなかったら、^{なにか}何か違うことをせよ



この「3つのルール」をルール3からルール1へ考えていきます。

ルール3：うまくいっていないときには、何でもいから^{ちが}違うことを^{ため}試してみる。

ルール2：一度でもうまくいったことがあれば、もう一度それを^{ため}試してみる。

もう一度やってみたらうまくいったなら、さらに^{かえ}くり返してそれをやってみる。

ルール1：何回やってもうまくいくなら、そのやり方^{かた}を変えずにもっと^{つづ}続ける。

メソッドやモデルとして^{ていちゃく}定着

ルール1に^{しょうかく}昇格したやり方^{かた}は、よいやり方^{かた}として^{ていちゃく}定着させる^{かち}価値がある。

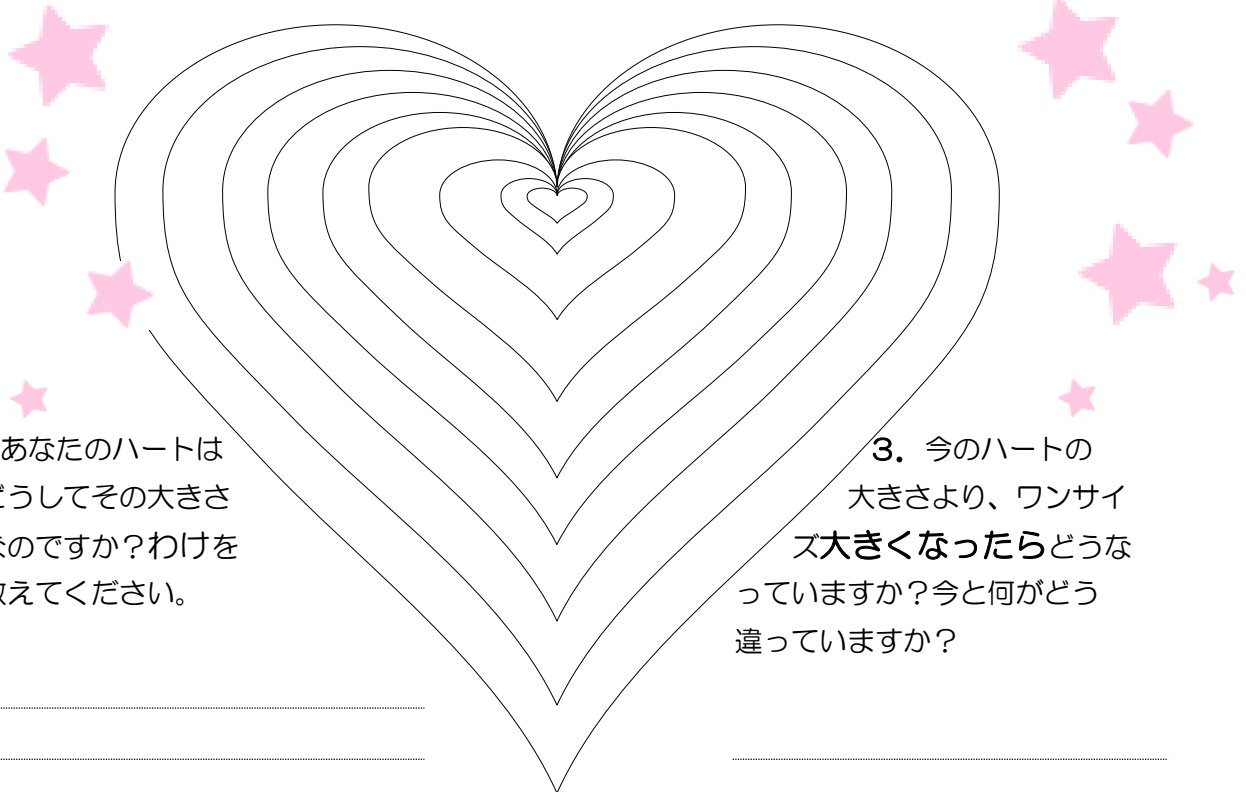
8. おわりに ワークをしてみましょう！



エナジーチャート



1. 一番つらく落ち込んでいる最悪のときを**最小ハート**、最高にうまくいっている**絶好調**のときを**最大ハート**とすると、今のあなたのハートの大きさは、どのくらいですか？
そしてそれは、何色ですか？
「この大きさ！」と思うハートの大きさまであなたの心の色をぬりましょう。



2. あなたのハートは
どうしてその大きさ
なのですか？わけを
教えてください。



3. 今のハートの
大きさより、ワンサイ
ズ大きくなったらどうな
っていますか？今と何がどう
違っていませんか？

4. ハートをワンサイズ大きくするために、ちょっぴりできそうなことはありますか？

5. 感じたこと、気づいたことを書きましょう。

出典：八幡睦実「エナジーチャート」『ワークシートでブリーフセラピー』黒沢幸子編著 ほんの森出版

ひきこもり家族教室

第2回

本人と家族の気持ち

たいわ くふう
対話の工夫



群馬県こころの健康センター

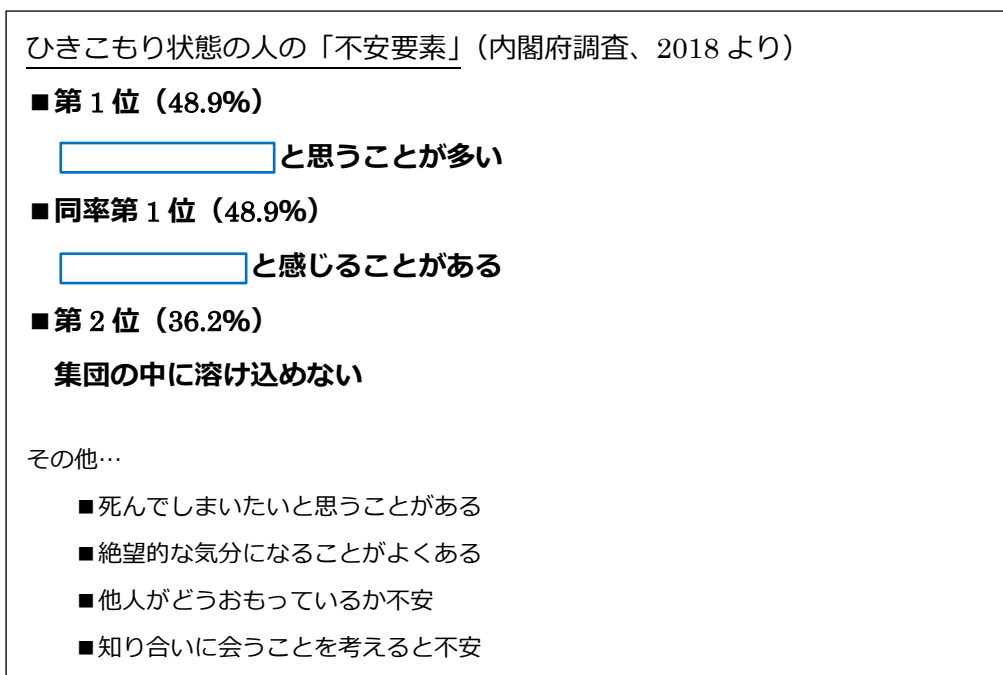
1. はじめに

第1回の家族教室では、ひきこもり状態にはさまざまな要因が絡み合っていることを学びました。今回は家族関係や対話の工夫について一緒に考えてみましょう。

本人の気持ち

ひきこもり状態の本人とどのように関わるかを考えるにあたって、本人の気持ちを想像してみましょう。下記は「ひきこもり状態の人の不安要素」についての調査結果です。空欄になっている第1位は、どんなことだと思いますか？

ひきこもり状態のご本人の気持ち



(内閣府 2018「ひきこもりの実態調査」より)

この第1位には、「家族に申し訳ないと思うことが多い」、「生きるのが苦しいと感じることがある」が入ります。

ひきこもり状態の人の不安要素をみると、家族に申し訳ないという気持ちがありながら、様々な不安があってひきこもり状態に置かれていることが分かります。そこからは自ら望んでひきこもっている、という雰囲気は感じられません。

現在の本人との関係について

ひきこもり状態の本人と家族の関係についても、さまざまな状況があります。当面の目標を考えるために、まず現状の関係について整理してみましょう。

《ワーク_1》チェックしてみよう！

現在の本人との関係は、1～10のうち、どの段階にあてはまるでしょうか。人間関係は時と場合により変化することもあるので選びにくいかもしれませんが、おおよその感覚で一つチェックしてみてください。

段階：本人の様子

- 1：本人が病気の状態に思われるが、家族を避けており、悪化しているように見える
- 2：本人が家族に対して、日常的に暴力をふるう
- 3：普段本人は家族を避けて暮らしているが、本人が困ったときは自分から家族に話しかけることができる
- 4：たまに見かけたときに、挨拶をする関係
- 5：普段話すことはないが、ちょっとした用があるときに声をかけると返事がある
- 6：居間で一緒に過ごす時間がある
- 7：一緒に食事をしている
- 8：一緒に外出をしている
- 9：本人が相談支援機関などに通っている
- 10：本人と、本人の将来について、落ち着いて話し合うことができる

いかがでしたか？それぞれの状態で^{とうめん もくひょう}当面の目標は異なります。次のリストを参考にして、^{とうめん もくひょう}当面の目標を考えてみてください。大切なのは、小さな^{へんか つかさ}変化を積み重ねることです。^{あせ}焦らずに次の^{だんかい めざ}段階を目指すようにしましょう。

段階 1～2 ^{だいさんしゃ そうだんきかん}第三者（相談機関など）の^{かんよ}関与が必要かもしれません。
相談担当者とその方法^{けんとう}を検討しましょう。

3～5 コミュニケーションの^{くふう}工夫により^{へんか お}変化が起こる^{かのうせい}可能性があります。まずは^{かんたん かいわ}簡単な会話から。この教室で一緒に取り組みましょう。

6～8 よい関係の時間が多いです。ときどき^{あせ}焦って^{どうどうめぐ}堂々巡りになっていないか、このテキストでチェックしましょう。

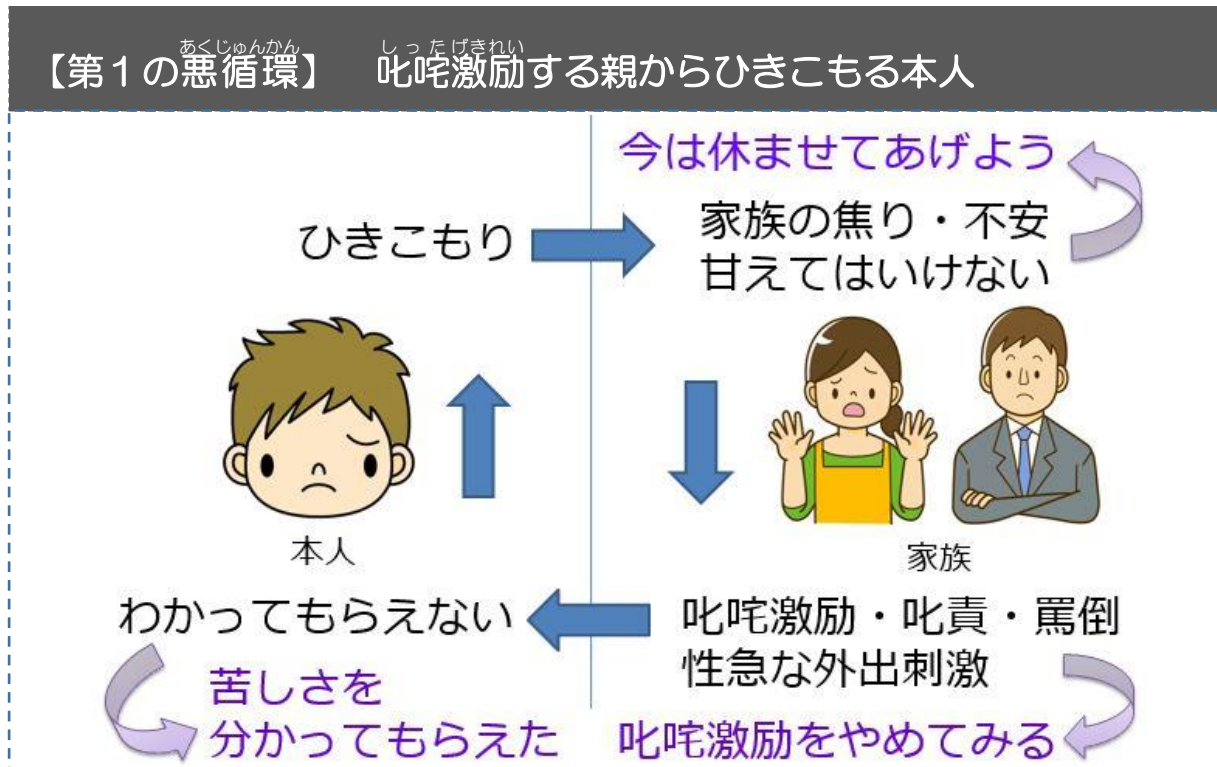
9～10 本人が自分の^{しょうらい かだい}将来の課題に取り組んでいくでしょう。家族も自分自身のことに^{たも}取り組めるよう、この教室も活用し元気を保ちましょう。

2. ひきこもりの長期化と家族関係の悪循環のメカニズム

家族の誰かがひきこもった時に、家庭内で^{おちい}陥りやすい^{あくじゅんかん}悪循環があり、そのパターンにはまると、ひきこもりが長期化しやすいといわれています。代表的な3つのパターンを見てみましょう。

ここで^{ごかい}誤解をしてほしくないことがあります。「ひきこもり」という^{げんしょう}現象が、家庭内を^{あくじゅんかん おちい}悪循環に陥りやすくさせるのであって、家族の関わり方のせいで、^{あくじゅんかん}悪循環が起きて本人がひきこもるわけではありません。悪いのは、本人でも家族でもなくて、「ひきこもり^{げんしょう}現象」なのです。

【第1の悪循環】 叱咤激励する親からひきこもる本人



家族は、焦りや不安から「本人のために…」と叱咤激励することがあるかもしれ
ません。しかし、葛藤や落ち込みがある本人は叱咤激励に対し、恐らく「誰にも理
解されない」「敵対している」と感じ、外部や家族との関わりを拒否し、更にひきこ
もってしまいます。叱咤激励しても本人が動き出しそうにないときに、違う関わり
方をしてみましょう。

～テキスト第1回、12.13 ページ<3つのルール>をもう一度見てみましょう～

【本人も家族も支援者もいきづまっている時によく聞かれる台詞（例）】

- ✓ 治す
- ✓ 解決する
- ✓ 変える
- ✓ 乗り越えさせる
- ✓ 救う・助ける
- ✓ 頑張らせる

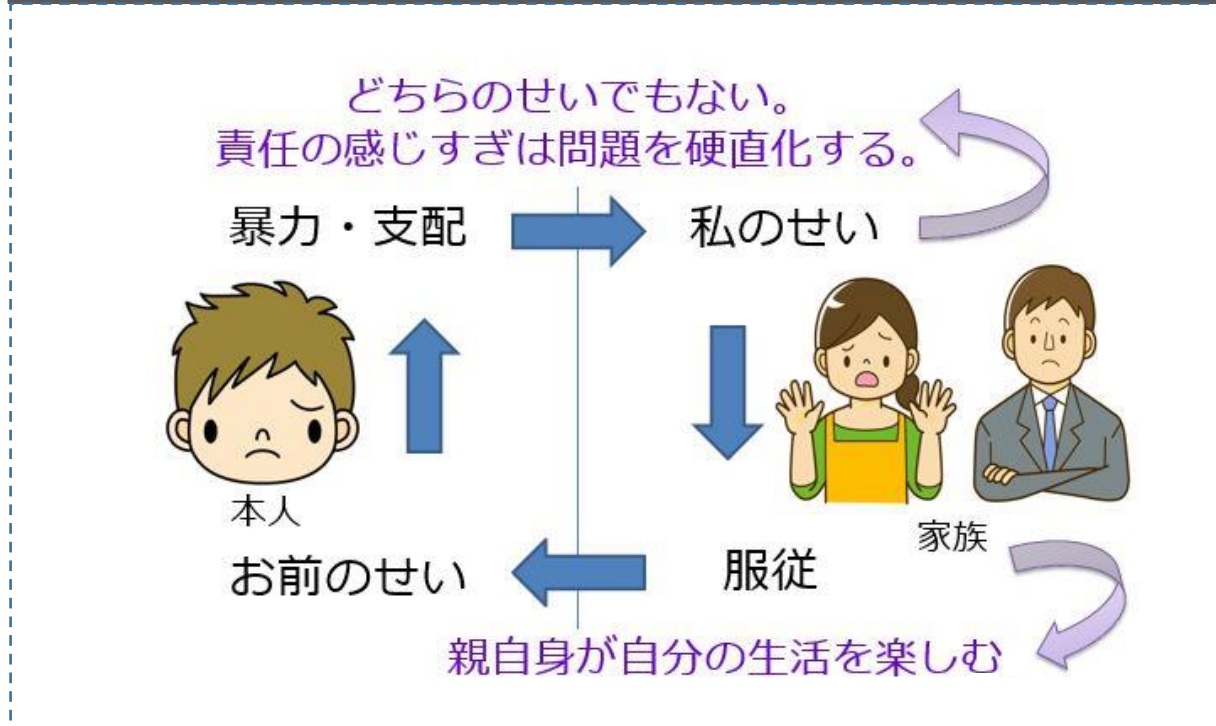
「やってあげる」「してあげる」
こうした気持ちの時は要注意！
大事ななのは本人の気持ち

あくじゆんかん
【第2の悪循環】

じせきてき たばつてき ほんにん
自責的な親と他罰的な本人

【第2の悪循環】

じせきてき おや たばつてき ほんにん
自責的な親と他罰的な本人



本人は一時的にすっきりしたいために、^{じっさい}実際に思っていなくても「^{まえ}お前のせい」と^{ぼうげん}暴言や^{ぼうりよく}暴力に至ることがあるようです。親も「私のせい」という気持ちになりやすくなります。

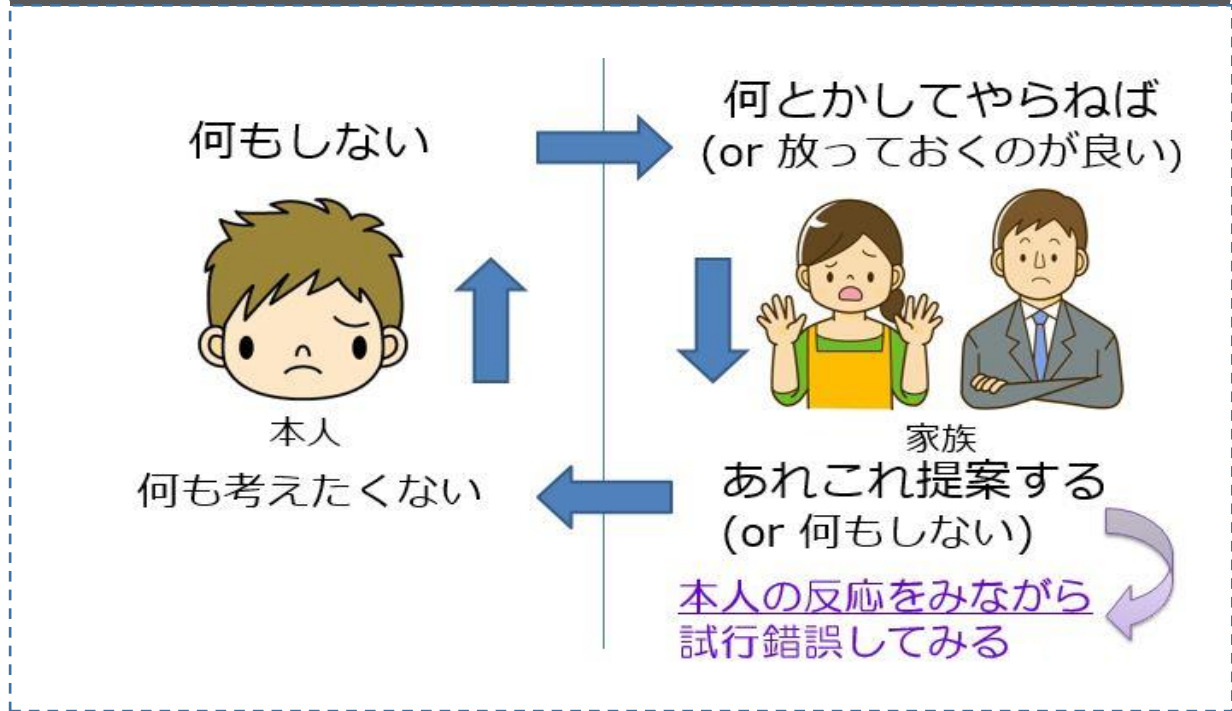
^{ぼうりよく}暴力は、はっきりと「^{いや}嫌だ」「やめてほしい」と^{きよひ}拒否し、エスカレートするようであれば^に逃げてください。^{ぼうりよく}暴力を^{きよひ}拒否することは、本人の自立につながります。

「^{ぼうりよく}暴力はダメだ」と伝えると^{せつきょう}説教になってしまい、あまり効果はありません。

～テキスト第3回、9ページに「暴力はダメだ」と「暴力は嫌だ」の違いの話が出てきます～

【第3の悪循環】 あくじゅんかん 過干渉な親（放任な親）と何もしない本人

【第3の悪循環】 かかんしょう 過干渉な親（放任な親）と何もしない本人



どこまで手を出して良いか、さじ加減かげんがとても難しいですね…。もしも失敗したら、別の方法に変えてみれば良いのです。唯一の正しい対応方法があるわけではありません。今の対応方法が正しいかどうかは、本人の反応が教えてくれます。トライアンドエラーを繰り返しながら模索もさくしていく営みいとなが、回復への力になります。



3つの悪循環あくじゅんかんに共通して言えることは、一緒に話し合うという「対話たいわ」がなくなっていることです。一方通行いっぽうつうこうの「会話」はあっても、対等たいとうに話し合う「対話たいわ」がなくなっています。この後のテキストの〔コミュニケーションについて〕と一緒に学んでいきましょう。

みっちやく こうちやく
【密着・膠着している家庭内】

あくじゅんかん かていない みっちやく こうちやく
悪循環があると、家庭内が密着・膠着しやすい

→本人のひきこもりが長引きやすくなる。

家族も苦しく辛い状況になりやすい。



* 親族

* ご近所

みんせいいいん
* 民生委員

* 相談機関

市町村相談窓口

保健所 / 保健福祉事務所

ひきこもり支援センター 等

* 病院 など

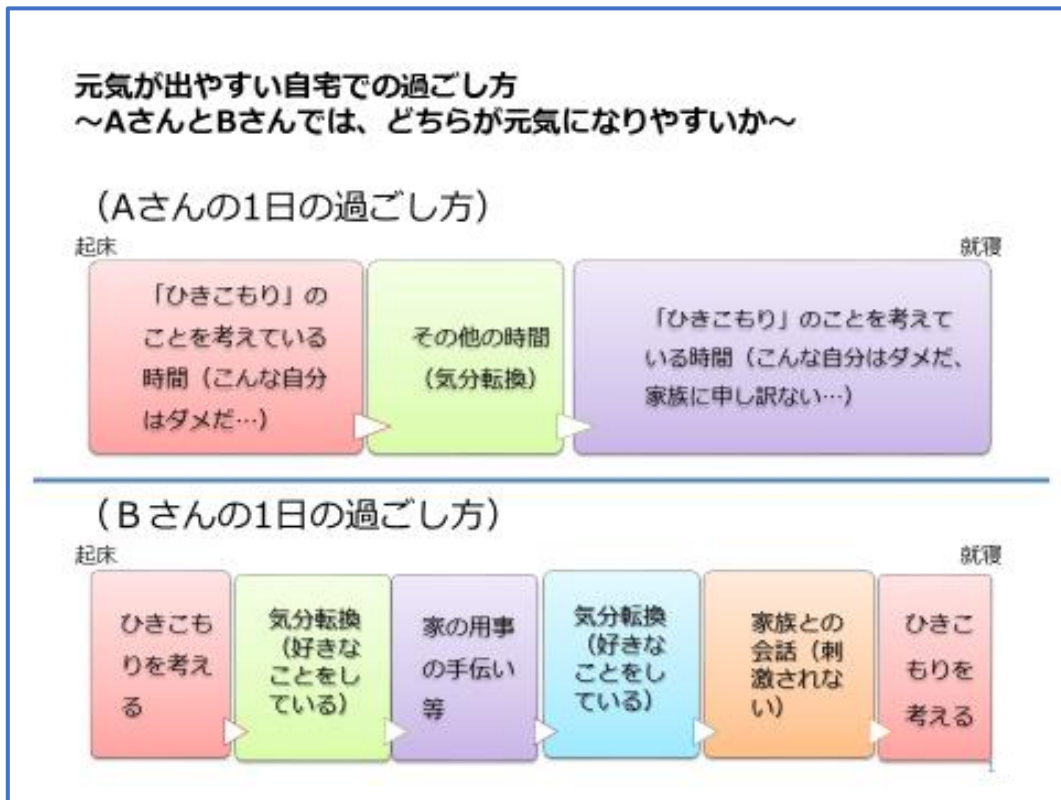
相談することで
風通しを良くする

また、ご家族自身も、ひきこもりに関して周囲に相談できないなど、^{こりつかん}孤立感を感じておられる場合が多くみられます。ひきこもりからの回復は、つながりの回復。まずはご家族が外とのつながりを持つことで、家庭内の^{かぜとお}風通しを良くしましょう。

「少しでもできることをやってみること」
「それを続けていくこと」が大切です。



3. ひきこもりからの回復に向けて

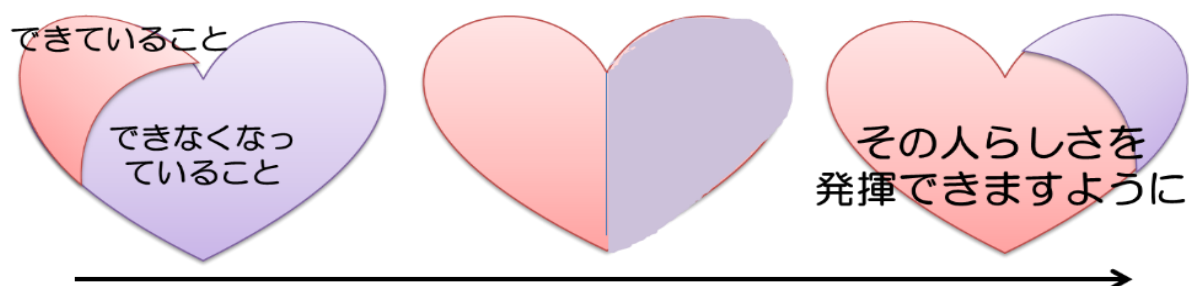


Aさんは「ひきこもりの自分はダメだ」とクヨクヨして過ごしています。もしかしたら周囲から刺激されて、そのことを意識しているのかもしれませんが。この状態では、一見家でゆっくり休んでいるようではありますが、いつまでも元気が出ないでしょう。また、クヨクヨするのが辛すぎて、家族に八つ当たりしてしまうかもしれません。

一方でBさんは、気分転換の時間をうまく持てていたり、家族と刺激されない会話をしていたり、家の手伝いをしています。クヨクヨすることもあるかもしれませんが、Bさんのような過ごし方であれば、少しずつ元気になっていき、やがてきっかけがあれば何かを始められるかもしれません。

ひきこもりの自分を意識しない時間を増やすことが大切なのです。

少しずつ A さんの状態から B さんの状態になれるように、家族として、どのような協力ができるかを考えてみましょう。



“本人＝ひきこもり”というのは、1つの見方^{みかた}に過ぎません。もちろん、ひきこもり状態にあることは確かなのですが、ひきこもりと関係ない、色々なご本人があるという見方^{みかた}もできます。自分のなか^{なか}に色々な私^{わたし}があって、全体で私であるという考え方です。

私が私であることは、社会参加^{しゃかいさんか}しているかどうかは、関係ないはずで

自宅で元気になっていくには「ひきこもりの自分」「ひきこもりの家族^{かぞく}」を意^い識^ししない時間を増やすことが、家族や本人にとって大切なのです。

4. コミュニケーションについて

コミュニケーション (communication) とは、社会生活を送る上で、お互いに意思や感情、思考を伝達しあうことです。言語・文字・身振り・音声などを介して行われます。意思の疎通や、心の通い合いという意味でも使われます。

例えば、相手にこうしてほしいという気持ちが強すぎると、相手に要求したり、責めたりする言葉になりがちです。相手も意思を持った人間であり、その意思を無理矢理に変えさせることは誰にもできません。

本人との間で行われていた、これまでのコミュニケーションを振り返ってみましょう。

良好なコミュニケーション

- ・ 家族の良好なコミュニケーションは、本人との関係にも大いに役立ちます。
- ・ 家族間や親戚、友人など、本人以外との関係を良好に保つことにも役立ちます。
- ・ 家族が必要なサポートを求める際にも、コミュニケーション・スキルは役立ちます。
- ・ 身近な人間関係が安定することは、家族のQOLの維持向上のために大切です。
注) QOL=Quality of Life「生活の質」 その人がどれだけ自分らしい生活を送り人生に幸福を見いだしているかという尺度とする概念

本人とのコミュニケーションの方法を知り、実践していくことが家族自身の負担の軽減にもつながっていきます。

☆ミニ・コラム☆

大事にしたいのは、説得より納得。

教室では皆さんで安心して対話をはじめませんか。

相手を責めずに伝えられるようになると…

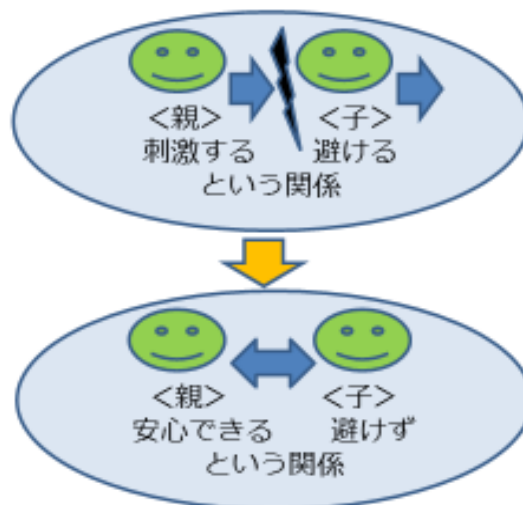
⇒ 反発が少なくなる ⇒ 意思の疎通が容易になる ⇒ 家族全体の
雰囲気良くなる ⇒ 本人もサポートが受けやすくなる

コミュニケーションを変えることで、家族全体の雰囲気が良くなれば、それ自体が
本人にとって楽しい出来事になるのではないのでしょうか。

コミュニケーション改善のメリット

「関係」は変わることが出来る

- 原則：性格は変わりにくい、関係はその場その場で変化する
- 同じ相手でも、違う対応になる



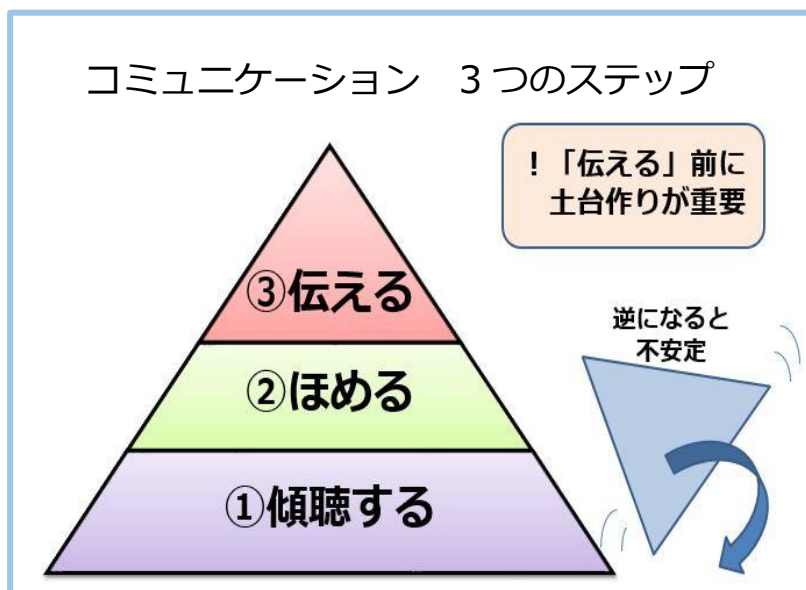
13



5. 対話の工夫

コミュニケーションとは、言葉だけでなく、話した言葉以上に、声の調子・仕草・姿勢・視線の合わせ方といった、様々な要素を含んでいます。

『何を言うか』ではなく、『いかに言うか』も大切なのです。またコミュニケーションでは、次の3つのステップ『傾聴する（話を聴く）→ほめる（認める）→伝える』という順番が大切です。



家族として、ひきこもり状態の本人に色々伝えたいこと、聞きたいことがあるかもしれません。相手に伝えたいこと、聞きたいことを話す前に、まずは一呼吸。相手を傾聴したりほめたり（認めたり）といった土台をしっかりと作っていくことが大切です。土台が弱いまま、伝えるコミュニケーションを増やしてしまうと、関係は不安定になってしまうからです。



逆のコミュニケーションを考えるとどうでしょうか？相手のためによかれと思って、無意識のうちに、『傾聴しない（一方的に助言や説得をする）、褒めない（認めない）、伝えない（そっとしておく）』関係になっていたら……。まずはご家族自身のゆとりを取り戻すことを優先しませんか？

① 傾聴する（話を聴く）

「ワーク_2」～やってみよう！傾聴～

“最近こま困ったこと”（本人との関係以外でもOK）を下の枠内わくないに書いてください。後で話してもらいますので、話せる範囲はんいのことにかまいません。



【やり方】～まずはスタッフがデモンストレーションをします～

- ① ペア（または3人組）となり、「話し手」になる人、「聞き手」になる人を決めましょう。後で役割やくわりを交代します。
- ② 「始めます」と合図あいずをしますので、話し手は“最近こま困ったこと”を話してください。
- ③ 聞き手きこみの人は傾聴してください。下のヒントを参考にして、話し手かたの話を遮さえぎらないで聴く練習をしてみましょう。
- ④ 1分程度で「終わります」と合図あいずをしますので、話し手はそれまで話してみてください。
- ⑤ 終わったら役割やくわりを変えて、もう一度やってみましょう。

傾聴のやり方のヒント

- ☆ 話を途中で遮さえぎらない（話し終えるのを待つ）
- ☆ 相手の方を向いて、うなずく、相槌あいつちを打つ
- ☆ 話している相手の気持ちきもちを察する（想像する）

⇒困った話の場合

悲かなしかったのかなあ、腹はらが立ったのかなあ、
しんどかったのかなあ、イライラしたのかなあ、
さびしかったのかなあ…など

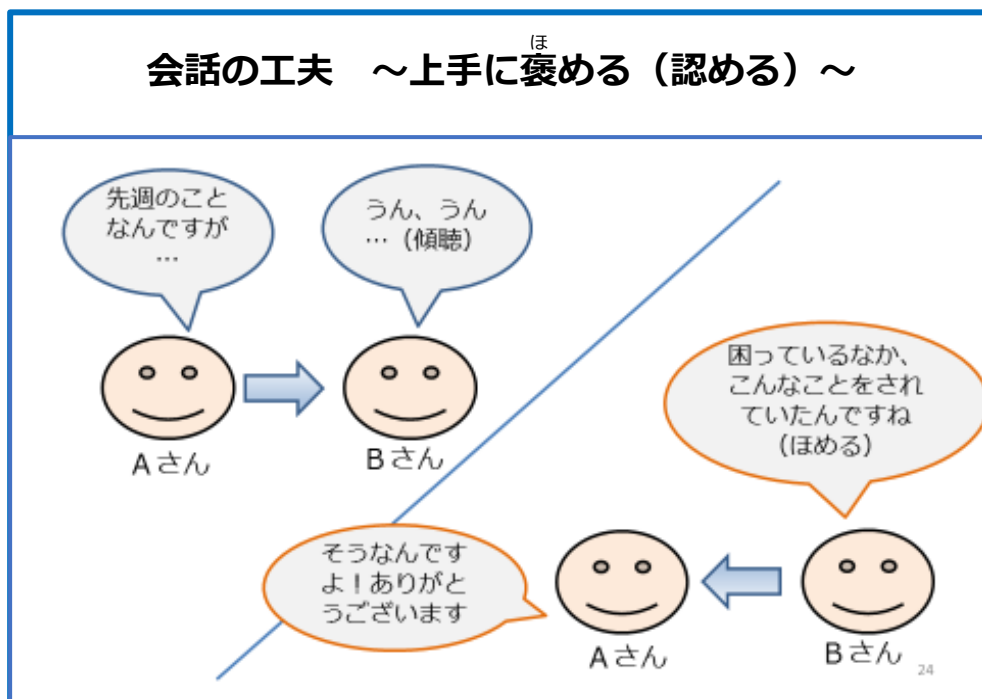


②褒める（認める）

褒めるとは、たとえば学校のテストで良い点数を取ったり、仕事の業績が上ったりしたことに對して、ご褒美を与えることなどではありません。

日常生活のなかで、本人ができていることを具体的に探して、それを家族が認めることです。言われた相手が嬉しく感じたら成功です。

相手が褒められた（認められた）と感じるためには、事実を伝えるだけでも良い場合があります。つまり「～を頑張ったんだね」と言わず、「～したんだね」と指摘しただけでも、相手は自分のしたことに気付いてくれたんだ！と感じて嬉しくなるかもしれないのです。



☆ ミニコラム ☆

* 「注目」は最も大きな賞賛になる
「いつのまにか食器洗ってくれたんだ」
「いつもよりちょっと顔色が良いね」
など、指摘されることは、大げさにほめられるより
うれしかったりします。

毎日の中で、褒めるような行動などないと感じるときもあるでしょう。褒めるための材料は、家族が「それくらい当たり前」と見なしている行動の中にあるのです。

また、結果を褒めるより、プロセスを褒めた方が相手が意欲的になるとも言われています。

～見つけて、認めて、言葉に出す～ を合い言葉に、まずはご自身で練習してみてください。

褒める（認める）ためのヒント

物事のいい面に注目する

- ・ マイナスも見方を変えるとプラスになる。

例) コップに水が半分しかない。

コップに水が半分も入っている。

- ・ ほめるための材料は、
家族が「それくらい当たり前」と
見なしている行動の中にある。
⇒ポイントは**具体的な行動**！

12



「半分しか」と考えてしまうのは、
自分の中にすみついた“べき思考”
の虫？

「半分もある」と思えるようになるには？
～「今のままでいいんだ」という肯定的
な、事実に基づいた見方が出来ること～

③伝える

感謝や肯定的なメッセージを伝えてみましょう。ポイントは具体的な行動です。

- ふつうに会話ができる

(例) 「こんなふうに穏やかにあなたと話ができるの、私はうれしいわ」

- 家事を手伝ってくれた

(例) 「家事を手伝ってくれてありがとう、私はとても助かるわ」

ありがとうと伝える「お礼」は相手の存在を最も認める言葉です。お礼は上でも下でもなく平等です。「家族の分もお皿を洗ってくれたのね！私すごく嬉しい！」とアイメッセージで伝えると、こちらの意図がより伝わりやすいです。

アイメッセージについて、もう少し詳しく学んでみましょう。

『アイ・メッセージ』と『ユー・メッセージ』

“わたし”を主語にする言葉は『アイ・メッセージ』と呼ばれ、自分の意見を相手に伝えやすくなります。『ユー・メッセージ』は相手のことを決めつけたり、批判したりしがちに聞こえるので、『アイ・メッセージ』をたくさん使えるようになりましょう。

アイ・メッセージ

- 「アイ」は英語の I
- 「私は～」で始まる会話
- 自分の気持ちを伝える方法で相手との境界線を保てる
- 相手と良い関係になりやすい

ユー・メッセージ

- 「ユー」は英語の You
- 「あなたは～」で始まる会話
- 相手に対する批判や命令や指示に聞こえやすい
- 相手と敵対関係になりやすい

ちがいのポイント

☆相手と自分の境界線を意識すること☆

☆ ミニコラム ☆

○境界線とは

- 相手を尊重し、大切にするためのもの。
- 自分の人生に責任をもち、自分を大切にすることを助けてくれるもの。
- 親密で、自由で、長続きする人間関係を可能にしてくれるもの。



《ワーク_3》 ～やってみよう！会話の工夫～

ユーメッセージをアイメッセージに変えて伝える練習です。

それぞれの例文について、言い方の工夫や印象のちがいなど、感じたことを話し合ってみましょう。

ユーメッセージ 例文

- ① 「(あなたは) 何を考えているの?」「あなたは自分の意見を言わないわね。」
- ② 「(あなたは) 連絡もよこさないなんて、なんで!? (あなたは) 連絡くらいよこしなさいよ。」
- ③ 「何もしていないなら、(あなたは) 部屋くらい片付けなさい。」
- ④ 「どうして (あなたは) 何も言わないの!」

アイメッセージ 例文

- ① 「あなたが考えていることや気持ちを少しでも聞かせてもらえると (私は) うれしいよ。」
- ② 「(私は) 心配したのよ。今度から連絡くれると、(私が) 安心なの。」
- ③ 「(私は) 家族の役割として部屋を片付けてもらいたいと思っているの。協力してもらえると (私は) うれしいよ。」
- ④ 「あなたの気持ちが分からなくて (私が) 心配になるの。(私は) 一緒に考えたり協力したいと思っている。よかったら聞かせてほしいな。」

☆これという正解があるわけではありません、いろいろな言い方があります。
アイメッセージを意識して、コミュニケーションを工夫してみましょう☆

標語集：『見つけて 認めて 言葉に出す』ためのメソッド

直接の言葉がけではありませんが、繰り返し音読すると哲学が染みついていきます。

リズムよく音読しましょう。

- ・叱るより ほめて注目 してあげよう
- ・ダメなこと しかるくらいなら スルーしよう
- ・ほめるとき 嫌みはぐっと こらえます
- ・一日のおわりは ほめて よい夢を



ひきこもり家族教室

第3回

かか かた くふう
関わり方の工夫

～こんなときどうする？～



群馬県こころの健康センター



1. はじめに

第2回の家族教室では、『対話の工夫』について学びました。この1か月の間に実際に使ってみてくださいか？実践された方もされなかった方も、今後、家庭の中や外で…、または家族教室で使えるタイミングがあれば、トライしてみてください。今回は関わり方について、さらに学んでいきましょう。

2. 本人が安心できる関わり方のヒント

別紙の『回復への道しるべ』を参考に、今、どの段階かを確認してみましょう。

図1：縮小版『ご家族とご本人の道しるべ（ページ1）』

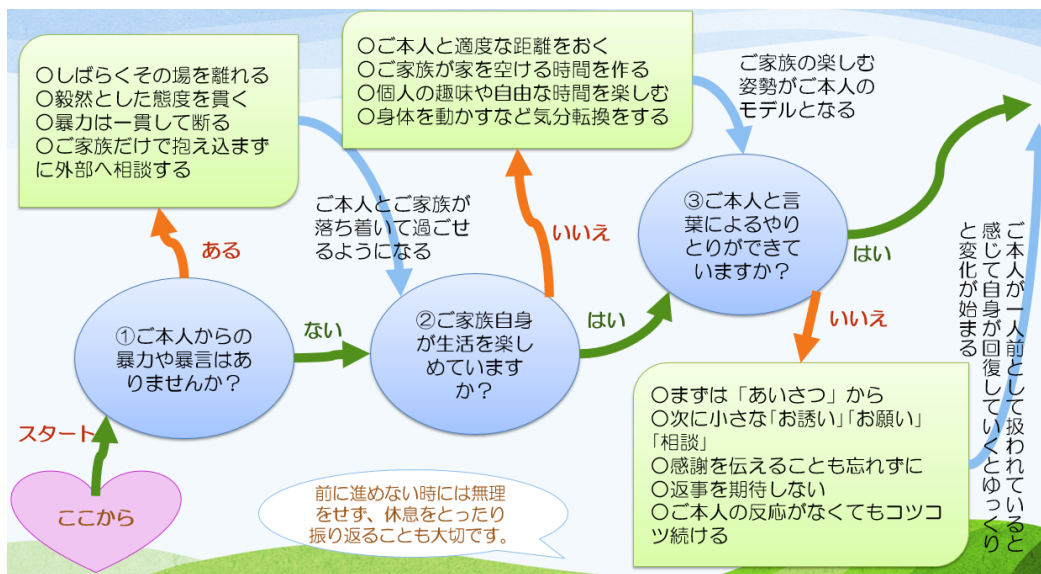
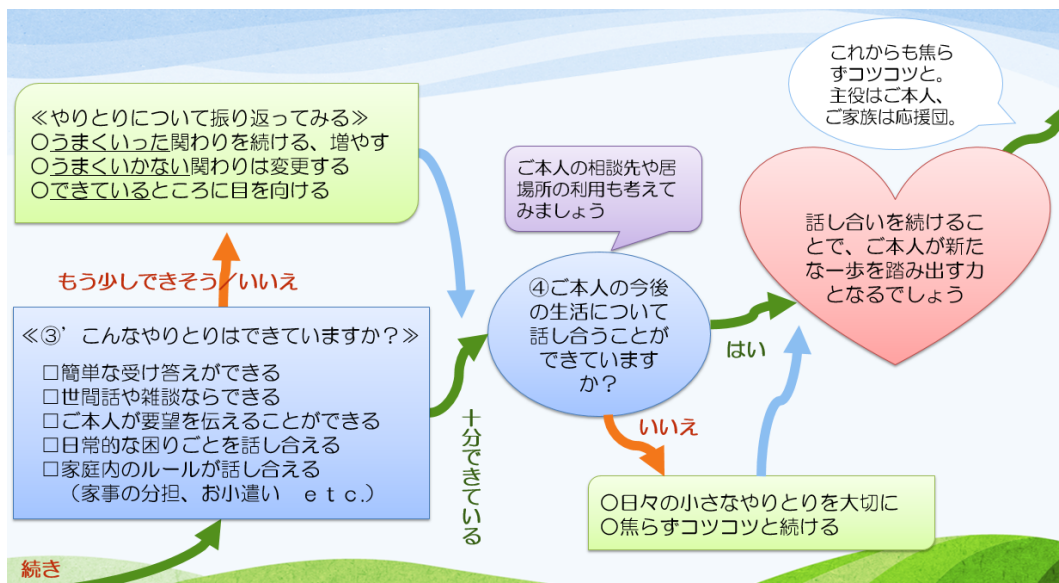


図2：縮小版『ご家族とご本人の道しるべ（ページ2）』



『あさおそか』

あ あいさつ

さ 雑談・お誘い

お お願い

そ 相談

か 感謝



あ

関わりの手始めは「あいさつ」です。まずは、「おはよう」「おやすみ」「いただきます」「ただいま」のあいさつから始めてみましょう。

あいさつすることは、ここにいて良いというサインになり、本人の存在を肯定することになります。なので、たとえ返事がなくても根気よく続けましょう。ポイントは返事を期待しないことです。返事がなくても本人は必ずきいています。

もちろん、他の家族ともあいさつを交わすことは大切です。そうすることで、家庭内の雰囲気に変化します。

さ

次は、何気ない話題で雑談をしてみましょう。「今日も暑いね」「夕食はカレーよ」など、本人を刺激しない話題が良いです。雑談が安定してできるようになったら次のステップです。「一緒にお茶を飲まない？」などと誘ったり、

お

「荷物を運ぶのを手伝ってほしいな」「ちょっと出かけてくるので留守番お願い」などとお願いしたり、



「今日の夕食は何にしようか」などと相談してみましょう。

相手が応じなくても、これらは、あなたと一緒に過ごすのは楽しい、あなたの能力が必要だ、あなたの判断を尊重するというメッセージになります。



もし、本人が反応してくれたら、「ありがとう」「助かるわ」「嬉しい」などと感謝の言葉を忘れずに。

本人が断ってきた際にも、「あなたの気持ちを教えてくれてありがとう」と伝えられると素敵ですね。

『できていること』に注目する

私たちはうまくいかない状況のとき、できていないことに注目しやすくなります。それは、できていないことを探して、それをできるようにしたいという向上心の現れかもしれません。

しかし、ダメなところやできていないことに注目しすぎると、その部分ばかり目立ち、良いところやできていることを見失ってしまいます。

どのような状態のときでも、人は必ずできていることがあります。今、できていることを探して注目してみましょう。

☆ ミニコラム ☆

「こころの理解」

もしご家族自身が焦りに突き動かされ消耗し孤立しているならば、良いところ探しが難しく感じられるでしょう。そんな時は、家族教室や家族会に参加をして、ご自身の思いをお話してください。話すことは手放すこと。手放すことで、心に隙間ができると、新しく見えるものがあるかもしれません。



《ワーク_1》本人ができている行動を書いてみましょう。

どんなに小さなことでも良いので、できるだけたくさん探してみましょう。

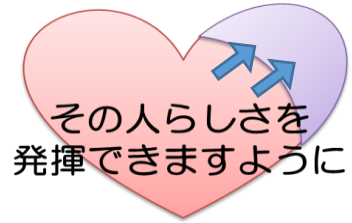
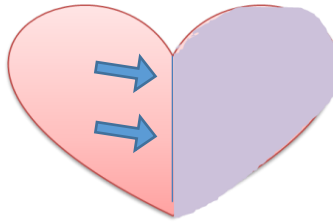
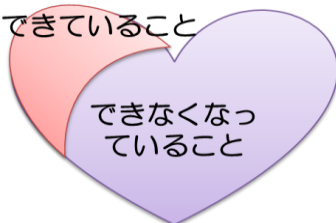


《ワーク_2》家族ができている行動を書いてみましょう。

どんなに小さなことでも良いので、できるだけたくさん探してみましょう。



できていること



できていることに注目していると
できていることがふくらんでいきます



『先回り』をしすぎていませんか？

ひきこもりの状態が続いていると、家族としては「本人を大事に思う気持ち」や「なんとかしたいという気持ち」から、『先回り』をしてしまいがちです。先回りをしすぎ、やってあげることで、本人のできる力が弱まってしまうこともあります。

一方で、これまで先回りしてきたことについて、自分を責めたり、あるいは他人から非難を受ける必要はありません。気づくこと、意識することで関係は少しずつ変わっていきます。

これからは『先回り』と考えられる行動を、時には少しずつやめてみるのはどうでしょうか。可能であれば、今までしていたことをやめる理由をシンプルに本人に伝え、今後はどうするかを一緒に相談できるとよいですね。

『正しい衝動』には気をつけて

問題を抱えている人のそばにいる家族は『正しい』気持ちになりやすいです。「誤りを正されれば、人は行動を修正できる」と考えるのは残念ながら間違いです。家族の“本人にこうしてほしい”という気持ちが強すぎると、相手に要求したり・責めたりする言葉になりがちです。相手も意思を持った人間であり、その意思まで変えることは誰にもできません。

正しいことを言われた人が取りがちな行動は次のようなものです。

耳を貸さずに無視する／感情的に反発し反論する／自分を守るため攻撃に出る
つまり効果がないだけでなく、危険なのです。

小言・説教・懇願などは、本人には自分に対する不平不満に聞こえます。本人は脅されていると感じて、社会へ出ることへの不安を強めかねません。小言・説教・懇願が、口から出そうになる時は、家族自身の気持ちに余裕がない場面が多いようです。意識して、一呼吸おいてみましょう。



こころのミニ劇場

<< やり方 >>

- ① 親役と子役に分かります。(楽しく役になりきりましょう)
- ② 同じ場面を【A】と【B】の2つのパターンでやりとりしてみましょう。
- ③ 【A】と【B】のどちらの方が^{おだ}穏やかな気持ちでやりとりが出来るでしょうか。

<シーン1> 夕方、父がテレビを見ているとき、子どもがリビングに降りてきた

A

父： 今頃起きたのか。夜中までずっと起きているみたいだけど。最近、ずっと部屋にいるけど何してるんだ？ (警戒すること)

子： 別に、なにもしてないよ。

父： 何もしていないなら、これからのことも少し考えたらどうなんだ？ (否定的、警戒すること)

子： もう、うるさいんだよ。(2階に上がっていく)

B

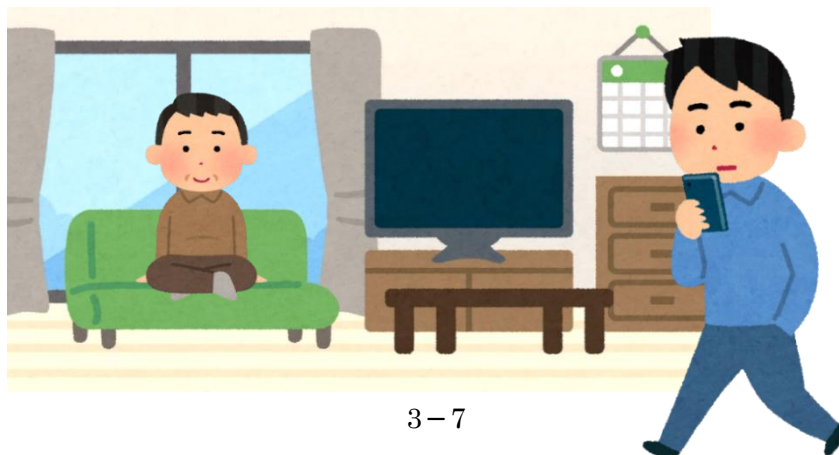
父： 天気予報やってるな。明日も晴れだって。 (何でもないやりとり)

子： ふうん。

父： 最近運動不足でさ、夜散歩に行き始めたんだ。蒸し暑いけどね。 (何でもないやりとり)

子： ……。

父： 今日はいつもに比べて顔色が良いね。元気な顔が見られて安心したよ。 (短く、肯定的に、言及している行動を特定する、アイメッセージで伝える)



<シーン 2> 母が昼食を作っているとき、子どもが近くを通りかかった

A

母：[子どもに気を遣い、気付かなかつたふりをして、料理を続ける]
(警戒すること)

子：[自室に戻り、なぜ親は自分のことを無視するのかとアレコレ推する]

母：[子どもの部屋の前にそっと料理を置いておく]
(警戒すること)



B

母：「今日の晩ご飯何が良いかな。すき焼きでもしようかな～(行動をつぶやく)」(何でもないやりとり)

子：「…」(聞いていないふりしながら聞いている)

母：「お昼ご飯運んだよ。今夜はすき焼き食べようと思っているの。●●も一緒に食べてくれると嬉しいわ。(ドアの前で声をかけて料理を置く。)

(誘う。短く、肯定的に、アイメッセージで伝える)

<シーン 3> 子どもが「相談に行こうかな…」と声をかけてきた

A

母： 相談に行ってみる？

子： どこがあるの？

母： 仕事ならサポステかハローワーク。ひきこもり支援センターで相談したら。

子： うーん。…やっぱり嫌だ。

母： 何で行かないの！じゃあ代わりに病院に行きなさい！

子： え！？そんなの行かないよ。



B

母： 相談に行ってみる？

子： どこがあるの？

母： サポステとかひきこもり支援センターで話を聞いてもらえるみたいだから、試しに行ってみる？

(複数の選択肢、試しに行くという誘い方)

子： うーん…。

母： 予約を入れてみる？(無理強いしない)

子： …うん。わかった。

母： 土曜日に予約が取れたよ。一緒に行ってみよう。

(具体的な計画を即座に立てる)

子： うん。わかった。

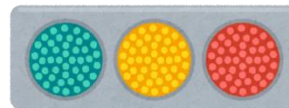
3. 暴力行動の予防

ひきこもりの方を抱える家庭では、約 20% で家庭内暴力があるとされています。また、その対象の多くは母親という特徴があります（近藤ら、2008）。

もし暴力行動がある場合、家族からの働きかけが困難になったり、ひきこもりの悪化に繋がるなどの懸念があります。さらには家族や本人の命に危険が及ぶこともあります。

そのため、暴力行動を予防することは、ひきこもりからの回復過程において極めて重要になります。このページでは、暴力について対応を考えていきましょう。

赤信号の前の黄色信号に気づく



信号は赤が危険、黄色が注意、青は安全です。暴力行動を赤信号とすると、暴力行動が起こるきっかけは黄色信号です。暴力行動が起きる前に、何がきっかけとなり・どんな兆候があるかを知っておきましょう。

たとえば以下のような黄色信号が考えられるでしょう

- ・ 就職や将来の話をしたとき
- ・ 身体をソワソワ動かしはじめたとき
- ・ 他の家族が家にいないとき …など

黄色信号に気づいたら

- ・ 暴力行動のきっかけを最小限に抑える
- ・ その場を離れる
- ・ 話を続けることを止める …など

身の安全を確保できるようにすることが重要です。

その場を離れるには、「普段のあなたと過ごすのは好きだけど、私は今のあなたとこれ以上話すとしんどいの。だから別の部屋で過ごすね。」など、アイメッセージを使ってみましょう。

× **暴力はダメだ** ←ユーメッセージ(暴力する**あなたは**ダメだ)

○ **暴力はイヤだ** ←アイメッセージ(暴力は**わたしは**イヤだ)

～テキスト第2回、17ページをもう一度見てみましょう～

暴力から身を守る

かなり危険な状況にある場合は、早急にその状況から抜け出す必要があります。本人のためにも家族の安全が最優先です。そのために、一時的な避難場所（ホテル・親戚宅等）を確保すること・必要な場合には法律に基づいた対応（警察への通報等）について知っておく必要があります。これは本人を守るためにも必要なことです。できるだけ第三者と相談しながら対応しましょう。

家庭内暴力どう対処？（精神疾患、幻覚や妄想を伴わない場合）

内閣府のひきこもり支援者読本(2011年)の中で、家庭内暴力への対応についても執筆した精神科医の斎藤環(たまぎ)筑波大教授から

基本方針は「暴力の徹底拒否」

- × 暴力を甘んじて受け入れる
 - × 力で押さえ込もうとする
 - 本人の言葉はすべて受け止める
- 本人の言い分にも耳を傾ける意味で、すべてを受け入れることではない

① 刺激をやめる

- ・ 皮肉、嫌み、否定的な言動をやめる
- ・ 本人の言葉、訴え、恨みにしっかり耳を傾ける
- ・ 背景にある「悲しみ」を理解する
- ・ 言いなりにはならない

② 「暴力は嫌だ」と伝える

- ・ 「暴力はダメ」と言わず「嫌だ」とはっきり言う

③ 他人を介在させる

- ・ 家の中に他人を入れる（警備会社、家の修復業者、ファイナンシャルプランナーなど）

④ 通報・避難の予告

- ・ 「今度やったら通報します」

身の危険があったり、怪我をした場合

⑤ 通報

- ・ 事前に地元警察に相談しておく
- ・ 必要なときは毅然と行う
- ・ 逮捕が目的ではない

⑥ 避難

- ・ 暴力のあった当日に行う
- ・ 避難後すぐに連絡「暴力が嫌だから逃げた。あなたから逃げたわけではない」と伝える
- ・ 毎日電話する（約5分間が目安）

⑦ 一時帰宅

- ・ 暴力が完全に収まるまで戻らない
- ・ 避難後1.2週間が目安
- ・ 一時帰宅は1泊程度を繰り返す

4. グループワーク

このページでは、グループの中で話し合ったり考えたりしてみましよう。

みなさんがどんな風に工夫したり対処したりしてきたかを知ることが、他のご家族の参考になるかもしれません。

<シーン 1> 親が出かける時

●出かける前

例：「明日は友達と出かけてくるから、留守番してもらえると助かるの。

夕方6時には帰る予定よ。何かあったら連絡してね」 **(お願い)**

●帰宅後

例：「あなたが留守番してくれたから、安心して出かけられたよ。

ありがとう」 **(感謝)**

【質問】みなさんは、今日出かけることを、本人に伝えていきますか？家族教室に参加することを本人に伝えていきますか？



<シーン 2> 本人の体調が悪い時

●本人が「熱中症だ！」「熱が出た！」「虫歯が痛い！」と言う。

しかし、具合が悪いのに病院には行きたがらない。

親としては「治療を受けて」と伝えたいのに、その話を出そうとすると、すごんだり、にらみつけたりするから言えない。

例：「あなたの体調が心配だわ。良ければ受診を手伝うよ」 **(支援を申し出る)**

「怖いから言えない」と、「状況判断して言わずにいる」のとは、まったく違います。

「状況判断して言わずにいる」のは、相手に振り回されずに自分で自分の言動を決めているということです。



<シーン 3> 過去の出来事で親を責める

- 「どうせお父さんには、ひきこもっている人間の気持ちなんて分からないよ！」

「俺を侮辱している！」「あの時親が〇〇したせいで自分はこうなったんだ！」

例：（まずは反論せずに話を聞いた後で）「そうか…、あなたはそう感じたんだね。」「嫌な思いをさせたことはごめんね。」 **（部分的にあやまる）**

まずは本人の言い分を聞く（「弁解・反論・正論を説く」は悪循環）。
そのときの感情で他者を責める発言をしていることを理解する。
こちらは冷静に。

- 「あのとき〇〇だったから自分はこんな風になったんだ！責任をとれ！
金を出せ！」

例：「話は聞いてもお金を払うことはできないよ」 **（部分的に受け入れる）**

傾聴・共感し、話は聴くけれども、言いなりにはならない。

<シーン 4> 暴力になりそうな時

- 怒り出したり暴言になったりしたときは

例：「けんかするのは嫌だから、私は向こうにいくね」とその場を離れる。

- 暴力を振るうときは

例：「あなたのことは大切だけど、暴力は嫌よ。」 **（アイメッセージ）**

「暴力を振るうなら私は出て行くよ。」 **（避難）**

「次に暴力を振るったら警察に連絡するよ。」 **（限界設定）**

※コトが起きたら、避難・通報を速やかに実行する。



【暴力のきっかけ】

- ① 言われたことが頭にきたとき。
- ② 要求が通らないとき。
- ③ 気に入らないことがあったとき。

【基本姿勢】

話は聴くが、言いなりにはならない。
耳は貸すが、手は貸さない。

警告したら
必ず実行しましょう。
警告のみをくり返すのは
脅しです。
できないことは言わない。

<シーン 5> 年金の督促とくそくが届いた時

- 国民年金の保険料免除ほけんりょうめんじょ・納付猶予のうふゆうよを申請する。
- 親が立て替えていることを伝える。

【質問】年金について本人に伝えてありますか？

滞納や未納にするとデメリットがあることを理解する（滞納金／年金非該当等）。

<シーン 6> 親が入院することになった時（本人が一人暮らしを始める時）

【質問】いざというときの対応を本人と話していますか？

例）親族の連絡先、近隣とのお付き合い、ゴミの出し方、お金の引き落とし方、光熱費の支払い方、荷物の受け取り方、宅配サービスの利用の仕方など。

けいざいてき こうてきしえん しゃかいしげん
経済的な公的支援や社会資源について

- **自立支援医療制度**じりつしえんいりょう（精神通院公費負担制度）お住まいの市町村

何らかの精神疾患（てんかんを含みます）により、通院治療を続ける必要がある程度の状態の方が対象。通院医療費の一部を負担する制度です。一般の方であれば3割の医療費負担が1割に軽減されます。所得によって自己負担上限が決まります。

- **精神障害者保健福祉手帳**せいしんしょうがいしゃほけんふくしてちょう お住まいの市町村

何らかの精神障害（てんかん、発達障害などを含む）により、長期に渡り日常生活又は社会生活への制約がある方が対象。精神障害者の自立と社会参加の促進を図る為、手帳所持者の方は公共料金の割引や税金の控除・減免などが受けられます。

- **生活保護**せいかつほご 福祉事務所（市町村の福祉課等）

病気やケガなどで働けなくなったり、高齢や障害などのために経済的に困ったときに、最低限の生活を保障し、自立を手助けするための制度です。家族全員の所得や資産を合算したものが、国が定める生活保護の基準を下回っていることが条件となります。

経済的な公的支援や社会資源について

- ・ **障害年金** しょうがいねんきん 年金事務所／市町村
病気・障害で日常生活や就労が困難になったときに支給される。受傷発症から1年6か月の時点で障害認定基準を上回る障害状態であること。保険料を一定以上未納にしていないことなどの条件がある。
 - ・ **国民年金の免除制度・納付猶予制度** めんじょせいど のうふゆうよせいど お住まいの市町村または年金事務所
障害年金が認定された日を含む月の前月の保険料から免除となる。収入の減少や失業等により経済的に困難な場合も申請し承認される場合がある。
 - ・ **介護保険制度** かいごほけん お住まいの市町村
65歳以上で要介護認定や要支援認定を受けたときに介護サービスを利用出来ます。※40歳以上で脳卒中を発症した方など、特定疾病の方も介護認定を受けられます。
 - ・ **高額療養費制度** こうがくりょうようひせいど (限度額認定適用)・**高齢者医療** げん どがくにんていきょう 保険証発行元(保険者)
入院などに伴い医療費が一定額より高額になった場合、払い戻される制度です。所得により上限額が異なります。
-
- ・ **ハローワーク(公共職業安定所)**
仕事の紹介や就職に関する様々な相談。
 - ・ **若者サポートステーション**
15歳から49歳の在学中でなくお仕事をされていない方の就職をサポートする場。働く準備が出来ます(職業の斡旋は行っていません)。

他にも就労支援や障害福祉サービスなどもあります。
公的機関の相談窓口、**F**・**P**、ファイナンシャル・プランナーひきこもりに理解のある人、家族会などに相談することも一つかもしれません。
日頃から相談できる場所や人を見つけておけると良いですね。



ひきこもり家族教室

第4回

せいかつ ゆた
生活を豊かにする



群馬県こころの健康センター



1. はじめに

今回は、^{かぞくじしん}家族自身の^{せいかつ}生活を^{ゆた}豊かにする^{ほうほう}方法について^{まな}学んでいきます。

ひきこもりに関して大事なことは何か。ひきこもりが^{もんだい}問題ではなく、何が^{もんだい}問題かというなら、『どうすれば本人が^{げんき}元気（より^よ良い状態）になるか』です。

そのためには、まずは^{かぞくじしん}家族自身が^{けんこう}健康的であることが^{じゅうよう}重要です。家族が^{じぶんじしん}自分自身のケアをすることが^{たいせつ}大切であり、次の^{こうどう}行動を始めるための^{げんどうりょく}原動力にもなります。

《ワーク_1 》

ここ^{さいきん}最近（2^{しゅうかん}週間くらい）であなたにとって「^よ良かったこと」

「^{たの}楽しかったこと」「^{うれ}嬉しかったこと」は何ですか？

^{ほんにん}本人との^{かんけい}関係に^{かぎ}限らずどんなことでも^{かま}構いません。

たくさん^あ挙げてみましょう。



2. 生活を豊かにする

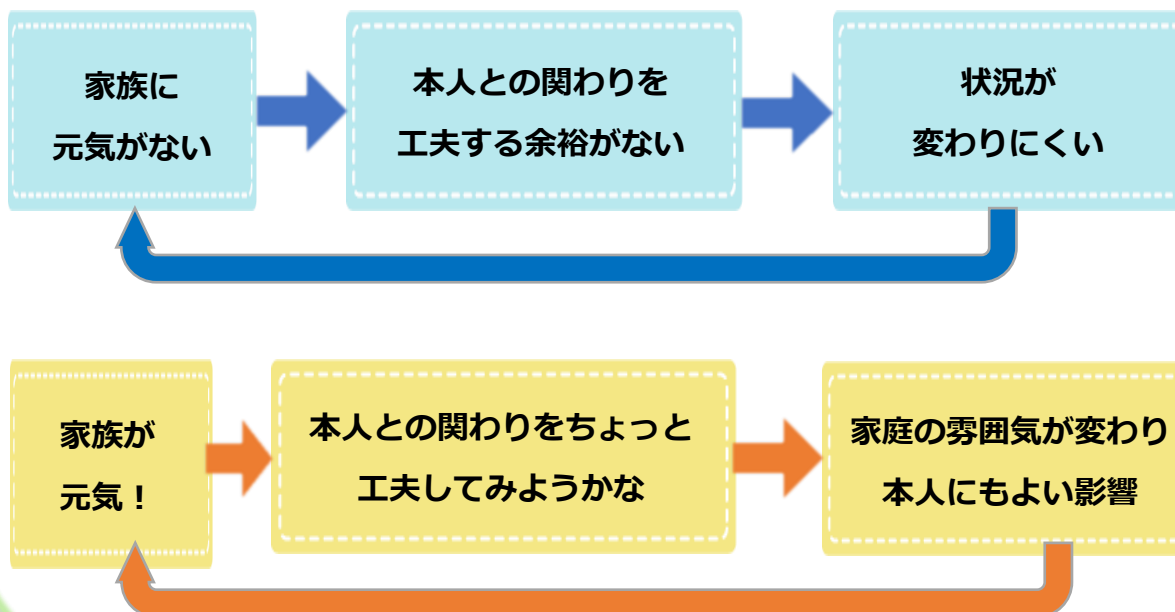
家族が元気であることが大切

家族が楽しみの時間をもち、今よりほんの少しでも元気になると、「本人との関わりをちょっと工夫してみようかな」という気持ちが生まれるかもしれません。そして家庭の雰囲気が変わり、本人にも良い影響が出るかもしれません。

家族自身が元気でいられる時間を
増やしましょう



～家族の関わり方は本人にとってのモデルとなる～



3. けんこう 心とからだの健康

ストレスについて

かそくじしん ゆた せいかつ おく 家族自身が豊かな生活を送るためには、けんこう じょうたい 心もからだも健康な状態であることが好ましいです。この 心やからだの健康に密接な関係があるのが「ストレス」です。

しんりがくじょう 心理学上で、「ストレス」とは「ストレッサー」というしげき 刺激により、心やからだにふ か じゅうあつ かん じょうたい 負荷や重圧を感じた状態のことをいいます。

物理的・化学的 ストレッサー

- 暑さや寒さ、気圧や気候の変動
- 騒音、混雑
- 公害物質、薬物
など

生理的・生物的 ストレッサー

- 炎症、感染、飢え、睡眠不足
- 肉体的・精神的疲労
など

心理的・社会的 ストレッサー

- 対人関係（家庭・学校・職場など）、環境の変化、仕事の大変さ
- 葛藤、不安、恐れ、失望、怒り、悲しみ
など

てきど 適度なストレス

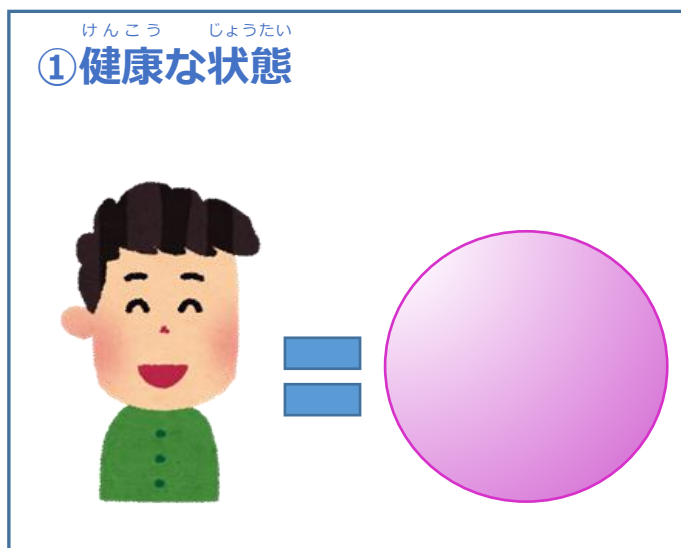
やる気を引き起こし、様々なよい結果を生むことにもつながる

かど 過度なストレス

私たちのからだところのバランスが崩れてしまう

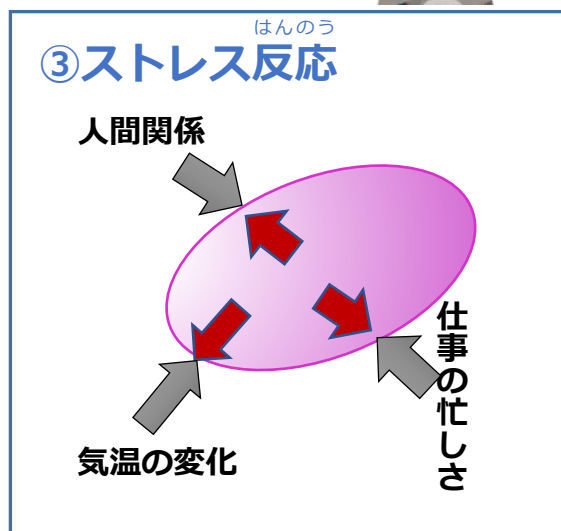
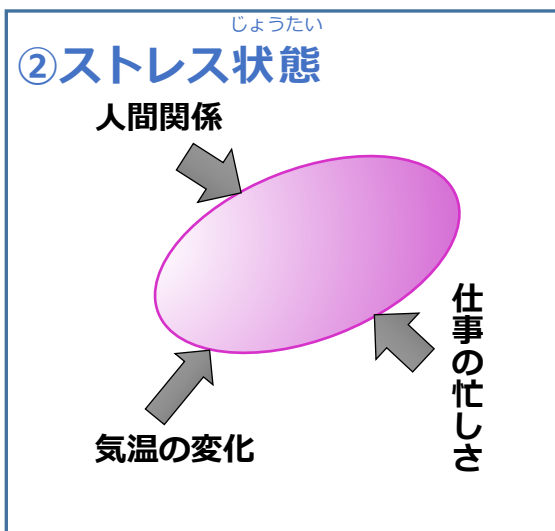
《こころとからだをボールに例えてみます》

- ① 健康な状態で心身のバランスがよいときは、ボールは丸い形を保っています。
- ② そこに、「ストレッサー」(人間関係や気温の変化・仕事の忙しさ等)が加わると、ボールの形は歪んでしまいます。
この歪んでいる状態が、いわゆる「ストレス (状態)」です。
- ③ 次に、ストレッサーに対してボールの中から押し戻そうとしたり、受け流そうとしたりする力が働きます。
この「ゆがみに対処しようとする反応」を「ストレス反応」と言います。



人によっても
受け止め方は違う

- 同じストレッサーでも、人によって反応は異なる
- 同じ人でも心身の状態によってストレス反応の度合いは変わる



自身のストレスに関心をもつ

私たちが日頃のストレスと上手に付き合っ**て**健康に暮らしていくためには、自分にとってのストレスのサインに**気づき**、そして**対処法を実践**することが大切です。

自分がどのようなことをストレスとして**受け止める**か、自分にはどのような**ストレス反応**が出やすいかを知っておくことで、**ストレス対処法**を**意識的に**やってみることができるのです。

ストレスは**ネガティブな出来事**が原因と思われがちですが、**一般的には嬉しいこと**や**楽しいこと**と**受け取られ**がち**な出来事**も、**実は**ストレスの原因になることもあります。

《ワーク_2》 自分自身のストレス状態について確認してみましょう

最近1か月で思い当たる項目にチェックしましょう

<input type="checkbox"/> 家庭内でいろいろな問題があった	<input type="checkbox"/> 仕事において多くの変化があった
<input type="checkbox"/> 日頃から楽しみにしている趣味などがない	<input type="checkbox"/> いつも実践している運動がない
<input type="checkbox"/> 気分が沈みがちでゆううつである	<input type="checkbox"/> 些細なことに腹が立ち、イライラする
<input type="checkbox"/> 仕事のやる気がなくなり疲れやすい	<input type="checkbox"/> 人に会うのがおっくうで何でも面倒臭い
<input type="checkbox"/> 前日の疲れがとれず、朝方から体がだるい	<input type="checkbox"/> 寝付きが悪く、夢を見ることが多い
<input type="checkbox"/> 朝、気持ちよく起きられずに気分がだるい	<input type="checkbox"/> 医者 の診察 を受けても 気のせい だと言われた
<input type="checkbox"/> 頭がすっきりせず頭重感がある	<input type="checkbox"/> 肩こりや背中の痛み、腰痛を感じる事がある
<input type="checkbox"/> 食欲がなくなり次第に体重が減ってきた	<input type="checkbox"/> 腹が張り、下痢や便秘を繰り返す
<input type="checkbox"/> 目が疲れたり、めまいや立ちくらみがある	<input type="checkbox"/> 急に息苦しくなったり、胸が痛くなる
<input type="checkbox"/> 手足が冷たく感じ、汗をかきやすい	<input type="checkbox"/> 風邪をひきやすく、治りにくい

初台関谷クリニック式/ストレス度自己チェック法

0~5個
せいじょうはんい
正常範囲

6~10個
ストレスよび
状態

11~15個
ストレスじょうたい
状態
(要注意)

16個以上
じゅうど
重度ストレス
状態 (要医療)

また、自分自身のストレスはどのようなかたちで現れるでしょうか。

下の図を参考にし、自分自身のストレスサインを確認してみましょう。



《ワーク_3 》

あなたのストレスサインはなんですか？

ムリをしたりキツくなったりしたときに感じるサインを見つけましょう。



ストレスとのつきあい方^{かた}

「ストレス」がある状態^{じょうたい}は必ずしも悪い^{わる}ことではありません。適度^{てきど}なストレスはやる気を引き起こし、様々な^{さまざま}良い結果^{けっか}を生むことにもつながります。しかし、自分^{ひとり}1人で対処^{たいしよ}できないほどのストレスがある場合は、周りの人^{まわ}や相談機関^{ひと、そうだんきかん}に相談するよう^{そうだん}にしておきましょう。また、ストレスが対処^{たいしよ}できないほど大きくなる前に、ストレスと上手^{じょうず}につきあう方法を知っておきましょう。

☆ストレスと上手に付き合うポイント☆

☆セルフケア方法を身につける

…ストレッチなど

☆規則正しい生活を心がける

☆睡眠を十分にとる

☆緊張を細切れにする

…深呼吸、小休止、気分転換

☆落ち着ける環境を整える

…机などを自分の好みに調節

☆趣味や生きがいとなるものをもつ

☆ストレス解消をお酒に頼らない

☆笑いのすすめ

☆自然に親しむ機会を多くもつ

☆適度に運動する

☆内に溜めず言葉に出してみる

…不安やイライラ、愚痴を話す

☆親しい人との支え合いネットワークをつくる

…持ちつ持たれつの言葉がけ

☆ ミニコラム ☆

「ストレスは人生のスパイスである」

ストレス学説の提唱者ハンス・セリエが唱えた言葉。

悪いストレスは我々を疲弊させますが、適度なストレスは

我々の生活に潤いをもたらし、生産性を上げてくれます。

ストレスとの上手なつきあい方が大切です。

カレーも適度なスパイスが効いているくらいが美味しいですよ♥

また好きな辛さ加減も人それぞれなのです…！

リラックス方法の紹介『筋弛緩法』



<効果>

ふみん かいしょう きんちよう かんわ
不眠の解消や緊張の緩和

ね まえ きゅうけいちゆう
寝る前のベッドの上や、仕事や家事の休憩中のエクササイズにおすすめ

<方法>



きんにく いとてき きんちよう ゆる しんしん
筋肉を意図的に緊張させてから緩めることで、心身をリラックスさせる方法

- ① 両手をげんこつにして、ぐーっと握りながら手首をゆっくり返していきます。
- ② そのまま5～6秒キープ。
- ③ 入れた力をぱっと脱力。10秒ほど力の抜ける感覚を味わう。
- ④ 次に腕にぎゅっと力を入れて緊張させ、肩も思い切りすくめます。
- ⑤ そのまま5～6秒キープ。
- ⑥ 一気に脱力し、手・腕・肩の感覚を感じてみましょう。

＜筋弛緩法のコツ＞

- * 最大の力の70%の力を入れる
- * スーツと脱力した後、10秒くらい「だら～ん」とした感じを味わう
- * 慌てずのんびり、ゆったりした呼吸でおこなう
- * 顔や足など、身体の各部位を別々に行っても、一緒に行ってもOK

「ストレスコーピング」
ストレスに対処する行動

「マインドフルネス」
ストレスをただひたすら
ながめること

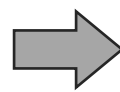


ストレスを減らす考え方のコツ

【外在化】 『困った行動』は本人も困っている

- ◆ 例えば、本人がイライラして壁を壊すという困った行動（問題）があったとします。
- このとき、本人のことをイライラ人間であるにとらえ、「イライラ（問題）＝本人」として考えてしまうとうまくいきません。問題行動と本人を一緒にして対処することになるので、イライラ行動が悪いただけなのに本人自身まで悪者になってしまいます（これを問題の内在化といいます）。
- 今度は「イライラに本人が困らされている」と、問題行動と本人とを分けて、問題を本人の外に出して考えてみましょう（これを問題の外在化といいます）。問題を外在化して、問題を本人から切り離して外に取り出し、その問題にニックネームをつけて擬人化して扱うことにより、本人や周りの人が、その問題への対処法を発見しやすくなります。
- 例えば、イライラして壁を壊すのは“イライラ虫”の仕業と考えます。「“イライラ虫”が本人を困らせている」ととらえると、本人と周囲の人々が一緒に“イライラ虫”をやっつける方法を考えやすくなります。周囲の人々が本人の味方になれるのです。
- 一緒にやっつける方法を相談までできなくても、“イライラ虫”の仕業にとらえるだけで、本人自身が悪者となりにくくなり、本人が安心しやすくなります。

内在化



外在化



- 問題の^{がいざいか}外在化は、問題の原因を本人や家族のせいにしてないので、誰も^せ責めません。そのことで本人や家族の解決^むに向けての^{ちから}力を引き出し、周囲の人とも^{きょうどう}協働できるという^{とくちょう}特徴があります。
- ^{だれ}誰かがひきこもり状態になった時に、「ひきこもっている人^{ひと}=問題」と考えると、本人や家族は「性格^{しつ}」「躰^{しつ}け」「家族関係」が問題とされ、周囲から^せ責められます（犯人^{さが}捜し）。しかし今さら過去に戻ってやり直^{なお}すこともできないことを^せ責められても^{こま}困ります。本人としては「傷^{きず}つけられた」と感じて不思議はありません。
そもそも「〇〇が問題」というのは、^{ふつう}普通はこうであるという^こ思い込みが多いものです。

^{むしたいじ}「虫退治」の方法

- ◇ 「これ（問題）は虫のせいなので誰も悪くない」本人家族が^{じせきかん}自責感を抱かない。
- ◇ 「目標^{むしたいじ}は虫退治」「上手に虫^かを飼^ない慣らす（コントロールすること）」。
- ◇ 「どうしたら虫^{さわ}が騒がないか」「まあまあましな日がないか」「例外^{さが}探し”。
- ◇ 「どうやって^の乗り切ってきたか」「工夫や努力”を聞く。
- ◇ そうすることにより「解決^{ちから}する^{じぶんじしん}力が自分自身にある」と気づいていく。

こうあるべき・こうするべき、という価値観・
考え方の癖『べきの虫（must）』が強くなると、
自分や相手にとってストレスに繋がります。
そんな時は『どうしたいか、どうありたいか』
にも目を向けてみませんか。

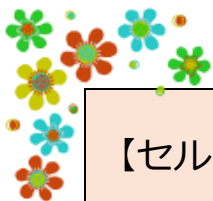


4. 自分へのご褒美「セルフケア」

セルフケアとは、自分をケアすることです。

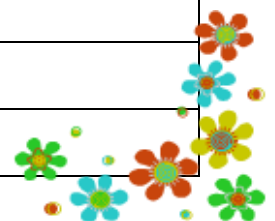
悲しいこと、つらいことがあったときに自分を慰める、自分のために時間をとってエネルギー補給するなど、自分をケアする方法を身につけると、早めに回復することができます。

セルフケア（充電レパトリー）はいくつかあるほうが良いと言われています。現在すでに行っている対処方法だけでなく、今後行いたいと思うセルフケアがあることも大切です。



【セルフケアリスト】参考例

<input type="checkbox"/>	自分に褒め言葉を言う	<input type="checkbox"/>	絵を描く
<input type="checkbox"/>	日記を書く	<input type="checkbox"/>	植物に触れる
<input type="checkbox"/>	本を読む	<input type="checkbox"/>	散歩をする
<input type="checkbox"/>	寝る（昼寝など）	<input type="checkbox"/>	ストレッチをする
<input type="checkbox"/>	好きな音楽を聴く	<input type="checkbox"/>	自然に触れる
<input type="checkbox"/>	楽器を演奏する	<input type="checkbox"/>	旅行に行く
<input type="checkbox"/>	好きな歌を歌う	<input type="checkbox"/>	動物（ペットなど）とふれあう
<input type="checkbox"/>	料理をする	<input type="checkbox"/>	映画館に行く
<input type="checkbox"/>	好きな香をかぐ（花・アロマなど）	<input type="checkbox"/>	買い物に行く
<input type="checkbox"/>	ダラダラする（怠ける）	<input type="checkbox"/>	友達と話す
<input type="checkbox"/>	一人の時間を作る	<input type="checkbox"/>	掃除をする（床磨き・食器洗い等々）
<input type="checkbox"/>	深呼吸する	<input type="checkbox"/>	食事に行く
<input type="checkbox"/>	ゆっくりとお茶を飲む	<input type="checkbox"/>	ドライブに出かける
<input type="checkbox"/>	好きなものを食べる	<input type="checkbox"/>	温泉に入る



《ワーク_4》 げんざい おこな 現在すでに行っているセルフケアをか書きましょう。

(例) おおこえ うた 大声でカラオケを歌う／ストレッチをする



おこな おも 今後行いたいと思うセルフケアを書いてみましょう。



ひごろ 日頃からノートにメモしてみると、じぶん いがい 自分でも意外
はっけん かんたん いま でき おも な発見があるかも！簡単に今すぐ出来ること、思
き い切ってやってみようと思うこと、そうそう 想像するだけ
でも脳にのう よ えいきょう 良い影響があるらしいです。「セルフケ
アリスト」も参考さんこう にしながらオリジナルリストを
作ってみませんか♪



5. おわりに

家族が社会とつながること（第三者に話すこと）が、本人に良い影響を与えられ
言われます。相談機関や家族会などをうまく活用することも大切です。今後、どの
ように相談をすすめていくのかという方針は、状況によってひとりひとり異なる
ものになります。唯一の正しい方法があるわけではありません。本人との関わり・
やりとりについては、本人の反応をみながら、試行錯誤が必要になります。

これまでの家族教室で紹介した方法は、即効性があるわけではありません。
継続していくことが、家族や本人の変化につながるのです。その中で「よく分から
ない」「そんなことはできない」「当たり前」と思うことは無理に実行せず、「おもし
ろいな」「やってみようかな」と少し思えたところだけでも、試しに実行してみませ
んか。

- うまくいった関わりは、続ける・増やす。
- うまくいかない関わりは、別の方法を試す。
- できているところに目を向ける。

☆ ミニコラム ☆

～ひきこもっている当事者からの声～

- ・ボクを変えようと思わないで。
ボクのことを分かってくれるだけでいい。
もし分かってくれるならボクと一緒に考えて欲しい。
- ・ワタシの本音をひきだそうとするより
味方になってほしい。



皆さんが教室に参加しようと考えた「きっかけ（お困りの事）」は何でしたか？
そのお困りの事に対して、今取り組んでいることはどのようなことですか？

お困りの事は、その取り組みにより、
1年前に比べてどのように変わっていききましたか？

この教室に参加してから、お子さん、ご自身、ご家族に、
どのような変化がみられましたか？

今日この教室が終わった後から1ヶ月の間で、ささやかでも良い変化を
起こすために、具体的にやってみようと思うことはなんでしょうか？

『ひきこもりの家族教室』 2023年11月 第3版

群馬県こころの健康センター 相談援助第二係 作成

♣参考文献♣

『CRAFT ひきこもりの家族支援ワークブック若者がやる気になるために家族ができること』

境 泉洋・野中 俊介 著

『ワークシートでブリーフセラピー 学校ですぐ使える 解決志向&外在化の発想と技法』

黒沢 幸子 編著

『Fukuoka DRAW Program ~家族のためのワークブック~ (Ver.W)』

福岡市精神保健福祉センター

『「ひきこもり」これからのヒント』

堺市こころの健康センター

『ひきこもりに関する理解と回復の流れ』

鳥取県立精神保健福祉センター

『ひきこもり支援マニュアル』

島根県ひきこもり支援センター

『ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン』

厚生労働科学研究費補助金こころの健康科学研究事業

連絡先

群馬県こころの健康センター内

相談援助第二係

ひきこもり支援センター

前橋市野中町 368

Tel:027-287-1121【ひきこもり相談専用ダイヤル】

Tel:027-263-1166【こころの健康センター代表】

*このテキストはこころの健康センターHPからダウンロードできます。

<https://www.pref.gunma.jp/07/p11710028.html>

